



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

„Fit am Ball“ – Evaluation eines gesundheitsfördernden Bewegungsprojektes an Volksschulen in Wien

Verfasserin

Sabine Fasching Bakk.

Angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Oktober 2008

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Masterstudium Sportwissenschaft

Betreuerin: Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Abstract

Bewegungsförderung ist ein zentraler Bestandteil von Gesundheitsförderung und hält zunehmend Einzug auch ins Kinder- und Jugendalter. Die positiven Effekte von körperlicher Aktivität und Bewegung sind unumstritten. Die Forschungslage ist weitläufig, die Ergebnisse jedoch häufig inhomogen.

„Fit am Ball“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung in Volksschulen. Es wurde von 2003-2008 in Deutschland unter Federführung der DSHS Köln an 1.500 Schulen durchgeführt und wurde 2007 erstmals in Wien an 24 Volksschulen als Pilotprojekt gestartet. Das Projekt richtet sich an Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule und umfasst eine 11-wöchige Interventionsphase mit einer zusätzlichen Bewegungseinheit von 90 Minuten pro Woche. Es erfolgt eine multifaktorielle Intervention auf den Ebenen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Zielgruppe sind besonders bewegungsschwache und übergewichtige Kinder. Am Ende der Intervention stand eine umfassende Evaluation mit Hilfe von Lehrer/innen und Schüler/innen Fragebögen. Die Daten wurden mittels deskriptivstatistischer und inferenzstatistischer Verfahren ausgewertet.

In der ersten Pilotphase 2007 standen Daten von insgesamt 40 Lehrer/innen und 360 Schüler/innen zur Verfügung. Auf Lehrer/innen Ebene wurden vorwiegend personenbezogene Daten, die Relevanz von Bewegung in der Schule, Bewegungsverhalten, Umgang mit dem Projekt und Feedback zum Projekt erhoben. Der Schüler/innen Fragebogen umfasste primär personenbezogene und anthropometrische Daten, Daten zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten, zum Sozial- und Alltagsverhalten, sowie projektbezogenes Feedback.

Die Ergebnisse von „Fit am Ball“ sind vielversprechend und zeigen interessante Korrelationen von Bewegung, Ernährung und Alltag auf. Diese Wechselwirkungen können bei gesundheitsfördernden Interventionen aufgegriffen werden und ermöglichen einen ganzheitlichen Ansatz auf sozialer, institutioneller, bewegungs- und ernährungstechnischer Ebene.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Diplomarbeit mit dem Titel **„Fit am Ball“ – Evaluation eines gesundheitsfördernden Bewegungsprojektes an Volksschulen in Wien** selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und sämtliche in Anspruch genommene Hilfsmittel und Quellen in der Arbeit kenntlich gemacht und vermerkt habe.

Wiener Neustadt, Oktober 2008

Sabine Fasching

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. PROBLEMAUFRISS	7
1.1. HINFÜHRUNG ZUR FRAGESTELLUNG	7
1.2. GLIEDERUNG DER ARBEIT	9
2. DIE MOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON KINDERN	11
2.1. DEFINITIONEN UND BEGRIFFE	12
2.2. MOTORISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VON KINDERN HEUTE UND DAMALS	15
2.3. MYTHOS ODER REALITÄT – DER KÖRPERLICHE VERFALL DER JUGEND	20
3. GUIDELINES ZUR KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN.....	23
4. EFFEKTE VON SPORT UND BEWEGUNG AUF DIE GESUNDHEIT IM KINDES- UND JUGENDALTER.....	27
5. PROJEKTE ALS GEZIELTE FÖRDERMAßNAHME IM SETTING SCHULE	35
6. DIE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG	41
6.1. DAS PROJEKT: „FIT AM BALL“	41
6.2. AUFBAU DER UNTERSUCHUNG	43
6.3. DATENERHEBUNG UND UNTERSUCHUNGSMETHODIK	44
6.4. AUFBEREITUNG DER DATEN	45
6.5. DARSTELLUNG DER ERGEBNISSE	45
6.6. DAS UNTERSUCHUNGSKOLLEKTIV	46
6.7. DATEN DER LEHRER/INNEN	47
6.7.1. Alter	47
6.7.2. Geschlecht	48
6.7.3. Projekt.....	49
6.7.4. Funktion und Ausbildung	50
6.7.5. Zusätzliche Lehrqualifikation	51
6.7.6. Sportliche Aktivität	53
6.7.7. Mitglied in einem Sportverein.....	54
6.7.8. Sportangebot an der Schule.....	55
6.7.9. Einfluss von „Fit am Ball“	56
6.7.10. Beurteilung einiger Projektaspekte nach Wichtigkeit.....	59
6.7.11. Allgemeine Angaben und Einschätzungen der Lehrer/innen	61
6.7.12. Ziele des Sportunterrichts	63
6.8. DATEN - FEEDBACK DER LEHRER/INNEN	65

6.8.1.	Stundenbeispiele.....	65
6.8.2.	Bausteine im eigenen Unterricht	65
6.8.3.	Veränderung der Stundenbeispiele.....	66
6.8.4.	Beurteilung des Zeitaufwandes	68
6.9.	DATEN - FEEDBACK DER LEHRER/INNEN FORTBILDUNG	71
6.10.	FAZIT DER LEHRER/INNEN EVALUATION	72
6.11.	DATEN DER SCHÜLER/INNEN	75
6.11.1.	Alter	75
6.11.2.	Geschlecht.....	76
6.11.3.	Body Mass Index – BMI.....	76
6.11.4.	Sprache, die mit den Eltern gesprochen wird.....	78
6.11.1.	Schüler/innen mit Migrationshintergrund	79
6.11.2.	Sportliche Aktivität.....	80
6.11.3.	Sportverein.....	84
6.11.4.	Einstellung der Schüler/innen zu Sport und Bewegung.....	85
6.11.5.	Beurteilung von Schulsport, Vereinssport und Freizeitsport	87
6.11.6.	Freizeitverhalten	89
6.11.7.	Stunden PC/TV pro Tag	93
6.11.8.	Trink- und Ernährungsverhalten	95
6.11.9.	Konsumhäufigkeit ausgewählter Nahrungsmittelgruppen im Vorher-Nachher-Vergleich	98
6.11.10.	Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung	102
6.11.11.	Veränderungen durch „Fit am Ball“	107
6.11.12.	Bewertung der „Fit am Ball“ Stunden	110
6.11.13.	Bewertung des Abschlussfests auf der Hohen Warte in Wien	110
6.12.	FAZIT DER SCHÜLER/INNEN EVALUATION	111
6.13.	NACHHALTIGKEIT VON „FIT AM BALL“	113
7.	AUSBLICK	116
8.	LITERATURVERZEICHNIS	118
9.	ANHANG	125
9.1.	ABSTRACT	125
9.2.	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	126
9.3.	TABELLENVERZEICHNIS	128
9.4.	ORIGINALFRAGBÖGEN DER LEHRER/INNEN UND SCHÜLER/INNEN BEFRAGUNG	129
9.5.	„FIT AM BALL“ BEISPIELHAFTE ÜBERSICHT DER 1. ÜBUNGSEINHEIT	147
	LEBENS LAUF.....	148

Vorwort

Die Zukunft ist nur so gut wie die Gegenwart, denn nur die Gegenwart bietet die Möglichkeit die Zukunft zu verändern. Die Idee dieser Arbeit ist es eine Intervention zu mehr Gesundheitsbewusstsein in der Gegenwart zu setzen. „Fit am Ball“ als Kern dieser Diplomarbeit stellt eine eben solche Intervention zu mehr Gesundheitsbewusstsein im Kindesalter dar. Projekte wie „Fit am Ball“ knüpfen bei den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft an und geben damit die Möglichkeit zur Veränderung der Zukunft.

Mein Zugang zu der Thematik Gesundheit und Bewegung im Kindes und Jugendalter ist ein mehrdimensionaler. Ich habe in dieser Arbeit versucht in den einzelnen hermeneutischen Abschnitten verschiedene Perspektiven sportwissenschaftlicher Disziplinen zu berücksichtigen. Die Arbeit beginnt mit einem trainingswissenschaftlichen Blickwinkel und beleuchtet den Zusammenhang zwischen der motorischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Über eine pädagogische Diskussion und Analyse dieses trainingswissenschaftlichen Aspekts zieht sich der Fokus in den sportmedizinischen Bereich und es werden medizinische Guidelines unter einer sozio-pädagogischen Perspektive diskutiert. Aus diesem theoretischen Hintergrund ergibt sich schließlich der Zugang zur Interventionsform des Projektes. Die Umsetzung von Projekten im Setting Schule wird analysiert und schließt mit dem Beginn der empirischen Studie zu „Fit am Ball“ ab, womit das zentrale Thema dieser Arbeit, das Projekt „Fit am Ball“, beginnt.

Ich möchte mich bei allen bedanken, die mich während des Studiums und auch beim Verfassen dieser Arbeit unterstützt haben, besonders bei meinen Eltern und meinem Freund Gerald für die Motivation, Geduld und Energie, die sie mir entgegengebracht haben. Bedanken möchte ich mich im Speziellen auch bei Elisabeth Grafl für das Korrekturlesen dieser Studie.

Besonderer Dank gilt Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller für die Betreuung und Unterstützung bei der Erstellung dieser Arbeit.

Sabine Fasching

1. Problemaufriss

1.1.Hinführung zur Fragestellung

Gesundheit beginnt bei den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft, den Kindern. Je früher Kindern gesundes Verhalten und Wissen vermittelt wird, je mehr ihnen ein gesunder Lebensstil vorgelebt wird, desto mehr werden Kinder, Jugendliche und später Erwachsene ein Bewusstsein für Gesundheit entwickeln. Gesundheitsförderung muss daher bereits im Kindergarten und der Schule ansetzen. Dies ist bereits Inhalt der WHO Ottawa Charta von 1986:

„Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten. [...] Es gilt dabei Menschen zu lebenslangem Lernen zu befähigen und ihnen zu helfen, mit den verschiedenen Phasen ihres Lebens sowie eventuellen chronischen Erkrankungen und Behinderungen umgehen zu können. Dieser Lernprozess muss sowohl in Schulen wie auch zu Hause, am Arbeitsplatz und innerhalb der Gemeinde erleichtert werden“ (WHO, 2006).

Schule stellt ein Setting zur Gesundheitsförderung dar, welches zahlreiche Vorteile mit sich bringt. So erreicht man, in Ländern mit Schulpflicht, alle Kinder ab dem Eintritt in die Volksschule und kann langfristig das Thema Gesundheit in den Schulalltag integriert vermitteln. Es werden alle Kinder erreicht und man hat die Möglichkeit Kindern spielerisch, ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln. Dadurch kann ein nachhaltiges Bewusstsein für Gesundheit, den eigenen Körper und einen gesunden Lebensstil geschaffen werden.

Dieses, wie die WHO Ottawa Charta von 1986 zeigt, bereits seit langem evidente Wissen erlangte noch nicht vollständig Einzug in den aktuellen Alltag unserer Gesellschaft. Gesundheit und Gesundheitsförderung wird wohl propagiert, gleichzeitig scheint die erhoffte Wirkung einer immer gesundheitsbewussteren Gesellschaft nicht einzutreten. Der körperliche Verfall von Kindern und Jugendlichen, Zivilisationskrankheiten der Erwachsenenwelt, die nun bereits im Kindesalter auftreten, sind nur einige der zahlreichen aktuellen Themen der sogenannten Industrieländer. Dies wird durch Zahlen eindrucksvoll bestätigt. Die Prävalenz von Übergewicht hat sich in Kanada bei Kindern im Alter von 7-13

Jahren im Zeitraum von 1981-1996 verdoppelt, bei Jungen von 5% auf 13,5% und bei Mädchen von 5% auf 11,8% (Thomas, 2006, S. 783). Die WHO spricht im Zuge der Europäischen Charta zur Bekämpfung von Adipositas sogar von einer Epidemie, wonach die Hälfte aller Erwachsenen und ein Fünftel aller Kinder innerhalb der Europäischen Union übergewichtig sind (WHO, 2006, S. 1).

Die Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung sind am Puls der Zeit. Bewegung und körperliche Aktivität, sowie gesunde Ernährung sind zwei wesentliche Determinanten von Gesundheit. Die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen, der aktuelle Stand der Wissenschaft zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern, die positiven Effekte von Bewegung, die kritische Betrachtung um Mythos oder Realität des Verfalls unserer Kinder - all dies sind zentrale Themen im Zusammenhang mit Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter und werden aus diesem Grund im ersten und hermeneutischen Teil dieser Arbeit diskutiert.

Ein gängiger Interventionsansatz zur Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen sind Projekte, beispielsweise gesundheitsfördernde Projekte in der Volksschule. Ein solches Projekt ist auch „Fit am Ball – der Schulcup von Funny Frisch“. „Fit am Ball“ stellt ein Ernährungs- und Bewegungsprojekt dar, welches als Pilotprojekt 2007 in Volksschulen in Wien stattfand und im Zuge dieser Diplomarbeit evaluiert wurde. Im zweiten und damit empirischen Teil findet sich eine detaillierte Evaluation von „Fit am Ball“. Dadurch eröffnete sich die Möglichkeit einen praktischen Output in eine theoriegeleitete Diskussion zu bringen.

Ziele der Arbeit

- Analyse des Begriffsfeldes der motorischen und sportmotorischen Leistungsfähigkeit im Kontext von Gesundheitsförderung
- Diskussion der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen (Ist-Stand, Entwicklung im zeitlichen Verlauf)
- Darstellung der positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf Kinder und Jugendliche

- Vergleich und aktueller Stand gesundheitsfördernder Projekte und wissenschaftlicher Studien hinsichtlich Nutzen und Benefit, Kritik, Effektivität und Nachhaltigkeit
- Empirische Untersuchung des Projekts „Fit am Ball“ von Seiten der Lehrer/innen unter besonderer Beachtung der Bereiche Ausbildung und sportliche Aktivität, Umsetzung und Nutzen von „Fit am Ball“ und Feedback
- Empirische Untersuchung des Projekts „Fit am Ball“ von Seiten der Schüler/innen, unter besonderer Berücksichtigung der Bereiche Bewegungsverhalten, Aktivitäts- und Inaktivitätsverhalten und Selbstkonzept

1.2.Gliederung der Arbeit

Das **Kapitel 1** der vorliegenden Arbeit dient zur Heranführung an die Fragestellung und beschreibt die Relevanz der behandelten Thematik. Es wird auf die Notwendigkeit von Gesundheitsförderung bereits im Kindes- und Jugendalter eingegangen und das Setting Schule als besonders geeigneter Ort für eine Intervention dargestellt.

Kapitel 2 widmet sich der Aufarbeitung der theoretischen Basis der motorischen Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. Es findet eine grundlegende Auseinandersetzung mit den Begriffen und Definitionen der motorischen und sportlichen Leistungsfähigkeit statt. Die motorische Leistungsfähigkeit wird im Kindes- und Jugendalter häufig als Parameter zur Bestimmung der motorischen Entwicklung von Kindern herangezogen und beinhaltet lebenslange Veränderungen der Steuerungs- und Funktionsprozesse. In Abschnitt 2.2 wird die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in einem zeitgeschichtlichen Kontext diskutiert und versucht anhand wissenschaftlicher Studien Entwicklungstendenzen festzustellen. In Punkt 2.3 passiert eine Abwendung von der zu Beginn trainingswissenschaftlich geprägten Perspektive hin zu einer pädagogisch-sozialwissenschaftlichen Diskussion. Es findet ein wissenschaftstheoretischer Diskurs zu den Paradigmen des Mythos bzw. der Realität des Verfalls der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in der heutigen Zeit statt.

Kapitel 3 beschäftigt sich mit Guidelines zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen. Es wird damit auf die medizinische Perspektive des Themas

Gesundheitsförderung eingegangen und ein anderer Zugang zu dieser Thematik präsentiert. Durchwegs wird versucht einen kritischen sozialpädagogischen Blickwinkel auf die Diskussion zu richten.

In **Kapitel 4** werden die positiven Effekte von Sport und Bewegung auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen erörtert. Neben einer Darstellung der allgemeinen positiven Effekte von Bewegung wird anhand zweier Beispiele der konkrete Nutzen von Bewegung auf eine Pathologie diskutiert. Im Zentrum dieser Diskussion stehen die Krankheitsbilder Adipositas und ADHS. In beiden Fällen stellt Bewegung ein wesentliches Kriterium in der Therapie dar, in der Gegenwart ist die Relevanz von Bewegung in der Therapie dieser Krankheitsbilder jedoch sehr unterschiedlich.

In **Kapitel 5** wird der Spagat vom theoretischen Benefit von Gesundheitsförderung hin zur praktischen Intervention vollzogen. Es wird die Relevanz von gesundheitsfördernden Projekten im Setting Schule diskutiert. Die Effektivität und Nachhaltigkeit von Projekten steht dabei im Vordergrund. Als Kriterium für Effektivität wird der HEN Report herangezogen. Anhand dessen Ergebnissen werden zwei ausgewählte Projekte, „Die tägliche Sportstunde in NRW“ und „Hopsi Hopper“, diskutiert.

Mit **Kapitel 6** beginnt der empirische und wesentliche Teil dieser Arbeit. Einleitend wird die Rahmenkonzeption der empirischen Untersuchung näher erläutert. Das Projekt „Fit am Ball“ wird vorgestellt, Projektaufbau und Durchführung werden dargestellt. Die verwendete Untersuchungsmethodik wird erläutert. Im Zentrum der Arbeit steht die Evaluation der Daten aus den Erhebungsinstrumenten. Die Ergebnisse werden beschrieben, in grafischer Form dargestellt, teilweise durch Tabellen noch detaillierter angeführt und im Kontext diskutiert.

In Abschnitt 6.1 werden die Daten der Lehrer/innen-Evaluation dargestellt. Zu Beginn wird das Kollektiv der Lehrer/innen näher beschrieben, in weiterer Folge finden sich die Ergebnisse der einzelnen Variablen aus den beiden Fragebögen und ein Vergleich der Ergebnisse vor und nach der Projektdurchführung. Dem folgen Evaluierungen des Projektfeedbacks sowie eines gesonderten Feedbacks zur Fortbildung der Lehrer/innen. Den Abschluss bildet eine kurze Zusammenfassung der wesentlichen Ergebnisse.

In Abschnitt 6.2 findet sich die Aufbereitung der Daten der Schüler/innen-Evaluation. Die einzelnen Items des Fragebogens der Schüler/innen werden grafisch dargestellt und diskutiert, es wird hier besonders versucht die Ergebnisse mit anderen Studien zu vergleichen, um eventuell allgemeine Tendenzen feststellen zu können. Insbesondere wird auf die Bereiche des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens der Kinder eingegangen, sowie auf die Entwicklung des Selbstkonzepts von Kindern im Kontext Bewegung. Anschließend findet sich auch hier ein prägnanter Überblick der wichtigsten Ergebnisse.

Im Anschluss an die Ergebnisse der Projektevaluation wird in Punkt 7.13 die Effektivität von „Fit am Ball“ diskutiert. Hierfür werden wiederum die Kriterien des HEN Reports herangezogen, die bereits zur Überprüfung der oben beispielhaft angeführten Projekte verwendet wurden. Die Nachhaltigkeit von „Fit am Ball“ wird anhand dieser Merkmale diskutiert.

Im **Kapitel 7** findet sich ein Ausblick mit Überlegungen zu Chancen und Risiken für die Gesundheitsförderung in Schulen, sowie die Forderung nach mehr Professionalisierung in der Konzeption, Durchführung und Evaluation von Projekten. Im Zentrum steht der Ruf nach mehr Nachhaltigkeit. Ergänzend dazu wird es Aufgabe der Forschung sein, einheitliche Testsysteme und Bewertungskriterien für eine messbare und objektive Beurteilung von Leistung zu schaffen, die den Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität entsprechen.

2. Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern

Die motorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter gilt unter anderem als Parameter zur Messung der motorischen Entwicklung im Altersverlauf. Ihr kommt in der Forschung aber auch Bedeutung im Zusammenhang mit dem Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen zu. Im Bereich der Gesundheitsförderung geht es nicht um die maximal mögliche motorische Leistungsfähigkeit, sondern um eine adäquat entwickelte motorische Fähigkeit. Diese soll den Menschen sowohl im Kindes- und Jugendalter, als auch im späteren Erwachsenenleben vor den gesundheitsschädigenden Risiken des Bewegungsmangels bewahren und einen lebenslangen Schutzfaktor zur Bewältigung der Anforderungen an die Alltagsmotorik bilden (Starker, 2007, S. 775). Die motorische

Entwicklung unterliegt lebenslangen Veränderungen und steht in Beziehung zu somatischen Merkmalen, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wie auch sportspezifischen Bewegungsfertigkeiten und wird zudem von verschiedenen endogenen und exogenen Parametern beeinflusst (Bös, 2006, S. 56). Mit Hilfe motorischer Testverfahren wird versucht eine gesunde kindliche Entwicklung quantifizierbar und vergleichbar zu machen.

2.1. Definitionen und Begriffe

Bevor man die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern analysieren kann, ist es notwendig die Begriffe motorische Leistung bzw. motorische Leistungsfähigkeit hinreichend zu definieren, um ein einheitliches Verständnis des Begriffs zu schaffen. Die Unterschiede der häufig synonym verwendeten Begriffe motorische Leistungsfähigkeit und sportliche Leistungsfähigkeit sollen im Folgenden eindeutig ausdifferenziert und gegenübergestellt werden.

Die motorische Leistungsfähigkeit – die sportliche Leistungsfähigkeit

Zur Definition der motorischen Leistungsfähigkeit wird innerhalb der Sportwissenschaft häufig der differenzierte, fähigkeitsorientierte Ansatz herangezogen. Dieser Ansatz gilt als fundiertes dimensionsanalytisches Beschreibungssystem der motorischen Fähigkeiten. Bös und Mechling definieren die motorische Leistungsfähigkeit demnach folgendermaßen:

„Motorik wird als die Gesamtheit aller Steuerungs- und Funktionsprozesse verstanden, die der Haltung und Bewegung zugrunde liegen. [...] Mit motorischen Fähigkeiten ist die Gesamtheit der Strukturen und Funktionen gemeint, die für den Erwerb und das Zustandekommen von Bewegungshandlungen verantwortlich sind“ (Bös, 2006, S. 86).

Bös teilt die motorischen Fähigkeiten in zwei Teilsysteme auf, die energetisch determinierten (konditionellen) Fähigkeiten mit den zentralen Fähigkeitskategorien Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit einerseits und die informationsorientierten (koordinativen) Fähigkeiten mit den Fähigkeitskategorien Schnelligkeit und Koordination andererseits. Jede der vier Fähigkeitskategorien unterteilt Bös in weitere Fähigkeitskomponenten. Hinzu kommt die Beweglichkeit als Sonderform in der Kategorie der passiven Systeme der Energieübertragung (Bös, 2006, S. 85-88).

Aus der motorischen Leistungsfähigkeit ergeben sich nach Bös die motorischen Fertigkeiten. Als Grundfertigkeiten gelten dabei Laufen, Springen und Werfen. Stellt man nun der Definition von Bös und Mechling, die Begriffserläuterung der sportlichen Leistungsfähigkeit, von Hohmann, Lames und Letzelter gegenüber zeigt sich, dass der Begriff der motorischen Leistungsfähigkeit häufig synonym zur sportlichen Leistungsfähigkeit verwendet wird. Generell kommt es jedoch bei der Zuordnung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu Diskrepanzen. Während Bös dafür plädiert, aus diagnostischen Gründen die Bereiche Kraft und Schnelligkeit unter den konditionellen Fähigkeiten einzuordnen, spricht Letzelter von einer Zusammenfassung der koordinativen Gruppe innerhalb der konditionellen Fähigkeiten. Hohmann, Lames und Letzelter stellen in diesem Zusammenhang ein kombiniertes Modell vor, das im Besonderen die Überschneidungsbereiche der koordinativen Schnelligkeit und der koordinativ und konstitutionell determinierten Beweglichkeit berücksichtigt (Hohmann et al., 2003, 41-51).

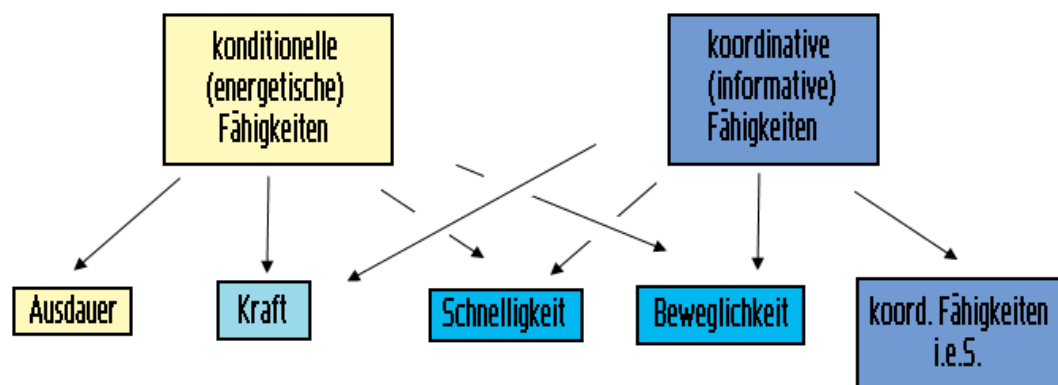


Abbildung 1: Systematik der Kondition und Koordination nach Hohmann et al. (2003, S. 50)

Die Erfassung der Einzelbereiche der motorischen Fähigkeiten werden mit Hilfe von Testaufgaben erhoben und in weiterer Folge zu Testprofilen und Testbatterien zusammengefasst (Bös, 2006, S. 87). Bei Anwendung der Testbatterien ist es jedoch wichtig zu wissen, welches Modell der motorischen Leistungsfähigkeit einer solchen Testbatterie zugrunde liegt bzw. wäre es sinnvoll auf ein einheitliches System zugreifen zu können, damit die Testergebnisse auch vergleichbar sind. Ich halte es für sinnvoll, ein objektives, reliables und valides normiertes Testsystem zu nutzen, um auf Dauer wirklich

vergleichbare Werte zu erhalten. Durch die große Vielzahl an unterschiedlichen Messverfahren ist eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse miteinander oft nur eingeschränkt möglich.

Weineck hingegen unterscheidet die Begriffe der sportlichen und motorischen Leistungsfähigkeit schärfer. Im Gegensatz zur motorischen Leistungsfähigkeit ist der Begriff der sportlichen Leistungsfähigkeit nur dann anzuwenden, wenn es sich um eine sportliche Tätigkeit handelt. Wineck definiert den Begriff der sportlichen Leistungsfähigkeit wie folgt:

„Die sportliche Leistungsfähigkeit stellt den Ausprägungsgrad einer bestimmten sportmotorischen Leistung dar und wird aufgrund ihres komplexen Bedingungsgefüges von einer Vielzahl spezifischer Faktoren bestimmt. Das Adjektiv „sportlich“ ist immer dann notwendig, wenn die Leistungsfähigkeit gegenüber anderen Lebensbereichen abgegrenzt werden soll (z.B.: zur beruflichen, intellektuellen Leistungsfähigkeit etc.)“ (Weineck , 2003, S. 21).

Die sportliche Leistungsfähigkeit beinhaltet damit Teilbereiche der motorischen Leistungsfähigkeit, wie Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität) und Technik (koordinative Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten), erweitert sich jedoch um die sportspezifischen Bereiche, wie beispielsweise psychische Fähigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten (Weineck, 2003, S. 21).

Der wesentliche Unterschied zwischen den Begriffen der sportlichen und motorischen Leistungsfähigkeit, besteht daher im Konnex zu sportlicher Tätigkeit. Während die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, ...) in vielen Lebenslagen auch außerhalb sportlicher Tätigkeit benötigt werden, ist die sportliche Leistungsfähigkeit per se auf den Sportbereich beschränkt. Sie ist zudem nicht alleine von den motorischen Fähigkeiten (der motorischen Leistungsfähigkeit) bestimmt, sondern beinhaltet und berücksichtigt weitere Komponenten sportlicher Leistung (z.B.: psychische Fähigkeiten, taktisch-kognitive Fähigkeiten, Technik).

Es zeigt sich damit deutlich der Unterschied der alltagssprachlich häufig synonym verwendeten Begriffe der motorischen und sportlichen Leistungsfähigkeit. Im Folgenden

werden die Begriffe nach den oben angeführten Definitionen Anwendung finden, wobei primär die motorische Leistungsfähigkeit Thema dieser Arbeit ist.

2.2.Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern heute und damals

Ein Vergleich der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern im Laufe der Geschichte ist mit zahlreichen Problemen verbunden und daher nur schwer durchführbar. Zahlreiche Studien zeigen die Problematik eines Vergleichs der Leistungsfähigkeit von Kindern von früher mit heute deutlich auf. So weisen beispielsweise Starker et al. (2007), Bös (2006), Oppen et al. (2007) durchwegs auf die Problematik der Methodenwahl hin. Starker et al. beschreibt in diesem Zusammenhang die Problematik des Methodenaspekts in der Sportwissenschaft durch große Unterschiede in der Häufigkeit des Auftretens motorischer Defizite, abhängig von der gewählten Testbatterie. Als weiteres Problem wird hier die Definition der Kriterien für motorische Defizite bei Kindern angeführt, sowie das Fehlen von Normwerten (Starker et al., 2007, S. 775-776).

Bös sieht ähnliche Schwierigkeiten bei einem langfristigen Datenvergleich zur Leistungsfähigkeit von Kindern. Die Forderungen an die Sportwissenschaft sind damit einheitliche normierte Testverfahren, die die Bildung von Normwerten, sowie die Festlegung von Grenzwerten ermöglichen (Bös, 2006, S. 105-107).

Oppen et al. gibt an, dass aufgrund der Methodenproblematik vergleichende Aussagen über die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern dieser und früherer Generationen nicht zulässig sind. Hinzu kommt bei der Interpretation der Studienergebnisse, dass die Kinder heute im Durchschnitt größer und damit auch schwerer sind als dies noch bei früheren Generationen der Fall war. Dadurch ergeben sich veränderte Voraussetzungen für die Analyse der motorischen Leistungsfähigkeit (Oppen et al., 2007, S. 879-880).

Ein Vergleich der Ergebnisse von früheren Studien mit aktuellen Ergebnissen aus der Kinder- und Jugendforschung erweist sich als sehr schwierig. Im Folgenden wird dennoch versucht einen Überblick über die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit zu geben.

Ein sehr aktuelles Literaturreview liefert Bös (2006), worin die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit anhand von Übersichtsarbeiten und Vergleichen von

Untersuchungsergebnissen sehr gut aufgearbeitet worden ist. Demnach gibt es seit den 50er Jahren zahlreiche Untersuchungen zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen und eben auch zur motorischen Leistungsfähigkeit derselben. Gerade im letzten Jahrzehnt, in einer Zeit, in der die Medien das Übergewicht und den körperlichen Verfall der jungen Generation fortwährend thematisieren, wird auch von Seiten der Wissenschaft das Interesse an der motorischen Entwicklung von Kindern wieder laut. Nahezu unüberschaubar groß scheinen das Interesse und das Studienaufgebot zu dieser Thematik in den letzten Jahren zu sein. Ganz aktuell finden sich hierunter die Publikationen von Kretschmer und Wirsching (2008) zur motorischen Leistungsfähigkeit von Grundschulern in Hamburg. Dabei handelt es sich um eine Studie, die bereits 1999 in 76 zweiten und vierten Grundschulklassen durchgeführt wurde und 2002 in 37 vierten Klassen wiederholt wurde. Die Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit wurden mit dem allgemeinen sportmotorischen Test (AST 6-11) erhoben. Die Daten wurden sowohl mittels Querschnittuntersuchung in einem Vergleich der Schüler/innen der vierten Klassen 1999 und 2002 und mit Ergebnissen aus dem Jahr 1986, als auch in einer Längsschnittuntersuchung analysiert - dabei wurden die selben Schüler/innen von 1999 in der zweiten Erhebung 2002 als Schüler/innen der vierten Klassen erhoben.

Ergebnisse der Querschnittuntersuchung:

- ⇒ In einem Vergleich der Hamburger Grundschulkinder im Alter von 9-10 Jahren mit den aktualisierten AST Normwerten von Bös (2001) zeigt sich, dass die Leistungen in vielen Teilbereichen besser waren. Insgesamt zeigt sich eine Tendenz zu guten und sehr guten Leistungen (Bewertung nach Bös et al. 2001 von sehr schwach bis sehr gut). In einem Vergleich mit den Ergebnissen von 1986 (gleiche Testaufgaben) zeigten sich keine Leistungsverlechterungen - die Leistungen konnten sogar in 81,3% der Testaufgaben verbessert und in 35,4% signifikant verbessert werden.

Ergebnisse der Längsschnittuntersuchung:

- ⇒ Die Schüler/innen haben sich im Zeitraum der zwei Schuljahre insgesamt verbessert, die Ergebnisse der Jungen haben sich im Zielwerfen und Hindernislauf leicht verschlechtert, die Mädchen haben sich in allen sechs Teilbereichen

verbessert (Ergebnisse wurden vom Alterseffekt bereinigt um eine Vergleichbarkeit zu erhalten). Im konditionellen Bereich konnten damit keinerlei Leistungsverschlechterungen bemerkt werden (Kretschmer, 2004, S. 1-11).

Eine weitere groß angelegte Studie stellt die KIGGS Studie dar. Es handelt sich dabei um eine Studie zur umfassenden Erhebung des Gesundheitszustandes von Kindern in Deutschland. Die Studie wurde von Mai 2003 bis Mai 2006 vom Robert-Koch Institut durchgeführt. An der Studie haben insgesamt 17.641 Kinder und Jugendliche im Alter von 0-17 Jahren aus insgesamt 167 deutschen Städten teilgenommen. Ziel der Untersuchung war es, erstmals umfassende, repräsentative Daten von Kindern und Jugendlichen für die Bundesrepublik Deutschland zu erhalten. Zur Erhebung der Motorik wurden einerseits schriftliche Befragungen zur Erfassung der körperlichen und sportlichen Aktivität und des Sportverhaltens durchgeführt, andererseits wurden motorische Tests zur Überprüfung der Fähigkeitsbereiche aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit gemacht. An dem Teilmodul der motorischen Tests nahmen insgesamt 4.529 Mädchen und Jungen, im Alter von 4-17 Jahren teil, die Durchführung hatte die Universität Karlsruhe über (Kurth, 2007, S. 533-546).

Ergebnisse:

Mit der KIGGS Studie wurde eine Baseline für mögliche Folgeuntersuchungen geschaffen. Die Untersuchung zur motorischen Leistungsfähigkeit beschreibt diese bei Kindern und Jugendlichen aufgeteilt nach Alter, Geschlecht und soziodemographischen Aspekten. Die Ergebnisse zeigen den Ist-Zustand in Deutschland auf. Es zeigt sich, dass ältere Kinder den jüngeren bei allen Testaufgaben überlegen sind. Die Mädchen erzielten in der Altersgruppe der 4-10-Jährigen in 5 von 6 Testaufgaben gegenüber den Jungen bessere Werte, während in der Altersgruppe der 11-17-jährigen Jungen beim Ausdauer-test bessere Ergebnisse als Mädchen erreichen. Des Weiteren ließen sich Unterschiede in der Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen abhängig von Migrationshintergrund und Sozialstatus feststellen (Starker, 2007, S. 777).

Abschließend soll noch die 2000 durchgeführte WIAD-Studie (Wissenschaftliches Institut der Ärzte in Deutschland) erwähnt werden. An 1.057 Kindern und Jugendlichen im Alter von 12-18 Jahren wurde eine Befragung zum Bewegungsstatut und der Sportmotivation durchgeführt. Zusätzlich wurde an einer Teilstichprobe von 313 Schüler/innen zur Erfassung der sportmotorischen Fähigkeiten der MFT (Münchner Fitnessstest nach Rusch und Irrgang) eingesetzt, um Daten zur Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität zu erhalten (Deutscher Sportbund, 2000, S. 10-23). Die WIAD Studie wurde in Folge erweitert und bis 2002 fortgesetzt. Mit Ende 2002 nahmen insgesamt 20.599 Schüler/innen teil. Auf Grund dieses extrem umfangreichen Datensatzes soll halbjährlich eine bundesweite Statusbestimmung und Trendvorschreibung passieren (Deutscher Sportbund, 2003, S. 5).

Ergebnisse:

Ziel der WIAD Studie ist es, eine breite Datenlage zu schaffen, auf deren Basis Folgeuntersuchungen langfristig die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern darstellen können. Eine Längsschnittuntersuchung auf Basis einzelner Kohorten mit einer repräsentativen Stichprobe für ganz Deutschland ist das Ziel der Studie (Deutscher Sportbund, 2003, S. 5-6).

Im Vergleich zur KIGGS Studie, wo es zu einer umfassenden Bestandsaufnahme des Gesundheitszustandes von Kindern und Jugendlichen in Deutschland kam, in der die motorische Leistungsfähigkeit nur eines von zahlreichen Teilmodulen darstellt, widmet sich die WIAD Studie ausschließlich der Analyse des Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Dadurch ergeben sich ganz unterschiedliche Möglichkeiten in der Analyse der Daten. Eine wesentliche Problematik ist jedoch beiden Studien gemein - nämlich die repräsentative und standardisierte Weiterführung der Studie im Zuge von regelmäßigen und langfristigen Follow up Untersuchungen. Damit wurde zwar die Basis für eine mögliche Untersuchung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern im Wandel der Zeit gelegt, die eigentlichen Ergebnisse gilt es jedoch abzuwarten.

Trotz dieses großen Studienaufgebots hat man es bis heute also nicht geschafft, ein aufschlussreiches und einheitliches, auf nationaler oder gar internationaler Ebene

repräsentatives sowie normiertes Testverfahren zur Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit durchzusetzen. Bös hat in einem umfassenden Literaturreview, mit einer Recherche von Studien im Zeitraum von 1965-2002 dennoch versucht, Schlüsse über die Entwicklung des Leistungsstatus von Kindern zu erhalten.

Um einen möglichst guten Vergleich der einzelnen Studienergebnisse zu erhalten und die bei einem Review dieser Art auftretenden methodischen Schwierigkeiten zu minimieren, wurde eine Sondierung einzelner Testverfahren vorgenommen. Es wurden fünf Testaufgaben (Dauerläufe mit 6 bzw. 12 Minuten – aerobe Ausdauer, Standweitsprung - Schnellkraft, Sit-ups - Kraftausdauer, 20m Lauf – Aktionsschnelligkeit und Rumpfbeugen - Beweglichkeit) ausgewählt, bei welchen genügend Datensätze zur Verfügung standen. Zusätzlich wurden die anthropometrischen Größen Körpergröße, Körpergewicht und BMI verglichen. Letztendlich wurden 54 Studien von 43 Autoren aus mehr als 20 Ländern in den Review einbezogen. Es wurden dabei mehr als 100.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 6-17 Jahren analysiert.

Ergebnisse:

Die Körpergröße, das Körpergewicht und daraus resultierend die BMI Werte haben sich im Zeitraum von vor 1976 bis nach 1995 stetig leicht erhöht. Die Unterschiede erscheinen zwar in absoluten Zahlen durchaus relevant, zeigen sich aber als statistisch nicht signifikant.

Die Kraftausdauer (Sit-ups) stellt den einzigen der fünf Teilbereiche dar, der tendenzielle, jedoch keine signifikanten Verbesserungen der Leistungsfähigkeit der Testpersonen im untersuchten Zeitraum aufweist. Alle weiteren Bereiche weisen auf eine signifikante Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit hin. Im Durchschnitt beträgt die Leistungsabnahme dabei ca. 10%. Am deutlichsten zeigen sich Verschlechterungen bei der aeroben Ausdauer und der Beweglichkeit, aber auch der Bereich der Aktionsschnelligkeit weist eindeutige Mängel auf (Bös, 2006, S. 99-105).

Damit zeigen sich eindeutige Unterschiede in den Ergebnissen der einzelnen Studien. So weist Kretschmer auf keine Verschlechterungen in der motorischen Leistungsfähigkeit innerhalb der letzten 20 Jahre hin, Bös analysiert in einem deutlich längeren Zeitraum von

40 Jahren jedoch eindeutige Einbußen in der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In beiden Studien wurde der gleiche Altersbereich untersucht, wobei Kretschmer sich auf Ergebnisse aus Deutschland beschränkt und Bös auch internationale Studien in seine Analyse mit einbezieht. Dennoch ist diese Problematik der divergierenden Studienergebnisse nicht neu und wird von zahlreichen Autor(inn)en angeführt. Die Gründe dafür könnten in der Anwendung unterschiedlicher Testverfahren oder in der Auswertung mittels verschiedener Bezugsnormen liegen.

Damit lässt sich am Ende dieses Kapitels keine eindeutige Antwort auf die Frage nach dem körperlichen Verfall von Kindern und Jugendlichen oder der sich ändernden Leistungsfähigkeit im Wandel der Zeit finden. Im nächsten Abschnitt möchte ich sehr interessante Lösungsansätze von Thiele und Kretschmer zu dieser Thematik anführen, wodurch diese Problematik vielleicht um den einen oder anderen Aspekt erweitert werden kann.

2.3.Mythos oder Realität – der körperliche Verfall der Jugend

Die Situation der Kinder und Jugendlichen bildet ein fortlaufendes Thema in den Medien und meist wird ein deutlich negativ geprägtes Bild skizziert. Die Schlagzeilen sind plakativ und einfach, stellen unsere Jugend als schwach, bewegungsarm, fernseh- und computersüchtig und noch vieles mehr dar. Aber nicht nur die Medien schüren die negative Meinungsbildung, auch die Wissenschaft, in diesem Fall die Sportwissenschaft, trägt ihren Teil dazu bei, warnt vor dem körperlichen Verfall und prognostiziert die permanente Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. An diesem Punkt setzt Thiele an. Er publizierte bereits 1999 den Artikel „Un-Bewegte Kindheit?“ und veröffentlichte damit eine neue, bisher vernachlässigte Perspektive dieser Thematik. Thiele schaffte es, diese Problematik sehr gezielt und prägnant aus sozialwissenschaftlich pädagogischer Perspektive aufzuarbeiten.

Ähnliche Kritik findet sich auch 2003 in dem Vortrag „Mangelt es Kindern an Bewegung?“ von Kretschmer, welcher immer wieder auf die unreflektierten Behauptungen des vermeintlichen Bewegungsmangels bei Kindern hinweist und auch in jüngster Zeit mit aktuellen Studien (MoLe H, 2008) der vielfachen Pathologisierung der Kindheit kritisch gegenüber steht.

Thiele spricht etwa von der „Relativierung der Eindeutigkeit“ und rückt damit auch die Medien und die mediale Präsentation von Kindheit in den Blickpunkt. Mediale Präsentation ist einfach, plakativ und erreicht damit enorme Präsenz. Die „Message“ ist jedoch nur zu oft undifferenziert und lässt jegliche Komplexität, die der Thematik entsprechen würde, vermissen. Ebenso verhält es sich mit sogenannten „Zahlenspielen“. Zahlenangaben, Tabellen und Diagramme geben den Anschein großer Wissenschaftlichkeit, dabei bleiben Basisdaten oft unhinterfragt, Bewertungen und Bezugsgrößen werden häufig nicht dargestellt und Angaben zu Methodenwahl sowie Stichprobendesign finden sich teilweise ebenfalls nicht. Thiele kritisiert in diesem Zusammenhang besonders die Folgen für die junge Generation, die aufgrund derartiger unseriöser Beweisführung verursacht werden. Ein weiterer Kritikpunkt beschäftigt sich mit der vorschnellen Darstellung eines Kausalzusammenhanges zwischen einem (nicht nachgewiesenen) Bewegungsmangel und Lese-, Schreib-, Rechen- und Konzentrationsschwäche in der Schule, sowie zahlreicher weiterer Krankheitsbilder (Thiele, 1999, S. 144-145). Auch Kretschmer warnt davor Bewegungsmangel als absolute Ursache für Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensstörungen anzusehen und gleichzeitig als Ursache für den Bewegungsmangel die Veränderung der Lebens- und Bewegungswelten von Kindern zu manifestieren. Zumal diese Informationen schlagzeilenartige Aufbereitung finden und diesen meist, so Kretschmer, keine fundierten Theorien zu Grunde liegen, die diese Zusammenhänge schlüssig erklären würden (Kretschmer, 2003, S. 4-5).

Generell zeigt sich in unserer Gesellschaft die Tendenz, die junge Generation negativ zu beurteilen, wobei sich historische Wurzeln nicht leugnen lassen. Eine gewisse Rückbesinnung zur „guten alten Zeit“, wie Thiele schreibt, findet sich geschichtlich immer wieder und hat keinen Anspruch auf Neuartigkeit. Dabei wird die Gegenwart als defizitär empfunden und der Fortschritt dem Verfall gleichgesetzt (Thiele, 1999, S. 145-146). Diese Entwicklung bezeichnet Kretschmer als zutiefst menschlich und sieht die Wahrnehmung der Erwachsenen für die Gewinne des Neuen versperrt. So hängen die Erinnerungen am bekannten Alten und verdeutlichen damit die Verluste herbeigeführt durch das Neue (Kretschmer, 2004, S. 9).

Daraus ergibt sich die Frage, ob es von der Generation der Erwachsenen nicht vermessen ist, an die Kinder der heutigen Zeit dieselben Anforderungen zu stellen, wie diese vor 50 Jahren aktuell waren. Haben sich im Laufe der Zeit, der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft und Kultur nicht neue Herausforderungen an Kinder und Jugendliche entwickelt und gilt es nun nicht diese zu fördern? Oder stellen die damaligen motorischen Leistungen Grundvoraussetzungen für eine gesunde und erfolgreiche Lebensbewältigung in der heutigen Zeit dar (wobei hier die Frage nach der Beurteilung von einer gesunden und erfolgreichen Lebensbewältigung vernachlässigt werden soll)?! Auch Thiele stellt diese „Sinnfrage“ nach den Anforderungen, die an die heutige Jugend gestellt werden und gibt dabei zu bedenken, dass Kinder in ihren Lebensbereichen neue Problemlösestrategien entwickeln, die durchaus auch zielführend sein können. Die Rolle der Erwachsenen wäre es dann diese Strategien der Kinder und Jugendlichen auch zuzulassen und Möglichkeiten für eine erfolgreiche Umsetzung zu schaffen. Offenheit und Unvoreingenommenheit sind passende Stichworte in diesem Zusammenhang.

Aber Thiele führt auch noch einen wesentlichen Aspekt auf der Forschungsebene an - nämlich die Stärkung der analytischen Ebene. Gemeint ist die genauere Betrachtung der quantitativen Daten (trainingswissenschaftliche, medizinische), die häufig die Grundlage für die Beurteilung der jungen Generation liefern. Die für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit so objektiv scheinenden Daten können nicht immer zufriedenstellende Antworten auf derart komplexe Problematiken liefern. Die Frage nach gesunden, bewegten, erfolgreichen, usw. Heranwachsenden erfordert die Berücksichtigung so zahlreicher Dimensionen, dass ein Blick hinter die Kulissen der eindeutigen Zahlen erforderlich ist. Ein forschungsmethodischer Weg könnte die vermehrte Verknüpfung quantitativer mit qualitativer Forschung sein. (Thiele, 1999, S. 148-149).

Dies könnte ein möglicher Weg für eine aussagekräftigere Analyse der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus sportwissenschaftlicher Perspektive sein. Bevor man nicht um das heutige Anforderungsprofil an die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in unserer Gesellschaft Bescheid weiß, sollte weder eine Verbesserung noch eine Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen propagiert werden. Dies soll keine Verharmlosung des möglicherweise bedenklichen

Bewegungsverhaltens unserer Kinder und Jugendlichen sein, sondern eine andere Wahrnehmungsebene und damit Forschungsperspektive schaffen. Diese soziopädagogische Ebene wird derzeit eindeutig von trainingswissenschaftlichen und medizinischen „Hardfacts“ überlagert. Dies zeigt sich auch in der oftmaligen Beantwortung der Fragestellung: „Wie viel Bewegung braucht ein Kind überhaupt?“, mit Hilfe von Guidelines mit der eindeutigen Definition von Dauer, Umfang und Intensität. Die Entwicklung solcher Guidelines auf Grundlage von Befragungen und experimentellen Untersuchungen verfolgt jedoch, meiner Meinung nach, einen anderen, nämlich medizinischen Zweck und kann nicht ohne weiteres mit motorischen Leistungstests verglichen werden. Die Perspektive der „Sinnfrage“ stellt sich im Kernbereich, dem medizinischen Nutzen, solcher Guidelines nicht.

Mögliche Ursache für die schnelle Annahme von Guidelines und Hardfacts in unserer Gesellschaft könnte der Hang der menschlichen Wahrnehmung zu Schemen und Rastern sein. So erscheinen absolute, objektive Zahlen oft plakativ und einprägsam und es erfordert oftmals Überwindung hinter die Fassade der vermeintlichen Klarheit zu blicken (bekanntes Beispiel: Gestaltgesetze, optische Täuschungen, Vexierbilder).

Im folgenden Abschnitt werden derartige Guidelines zum richtigen Maß an Bewegung für Kinder vorgestellt.

3. Guidelines zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen

Eine mögliche Reaktion auf Guidelines zum richtigen Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen wäre die des Vorwurfs des Schwarz-Weiß Denkens. Kindheit verändert sich mit ihrer Gesellschaft, das Bewegungsverhalten auch. Die Antworten der Erwachsenenwelt sind Angaben zu Dauer, Intensität und Häufigkeit von Bewegung für Kinder, am besten schön systematisch, bloß nicht intuitiv, neugierig, unkontrolliert oder sonst irgendwie kindgerecht.

Eine andere Perspektive ist, dass es nun endlich spezifische Empfehlungen für Kinder gibt und man nicht mehr von abgeänderten Bewegungsangaben von Erwachsenen ausgehen muss. Vielmehr gibt es nun auch für Kinder Angaben, wie viel Bewegung für einen

optimalen Gesundheitsbenefit notwendig ist (Dosis-Wirkungs Beziehung). Man könnte die Meinung vertreten, es geht nicht um eine Beurteilung kindlicher Bewegungswelten, sondern lediglich um die medizinische Feststellung des Einsatzes von Bewegung als Mittel der Prävention bereits im Kindesalter, ohne eine weiterführende soziopädagogische Ebene.

Bewegung wird damit zum „Heilmittel“ gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten (wie Hypertonie, Diabetes Mellitus Typ II, Adipositas, Osteoporose, usw.), wo es klare Beweise gibt für den positiven Nutzen von Bewegung und Sport, auch schon im Kindesalter. Guidelines geben nun die richtige Dosis (Häufigkeit, Dauer und Intensität) des „Heilmittels“ Bewegung an, damit auch eine entsprechende gesundheitsfördernde Wirkung einsetzt.

Janssen veröffentlichte 2007 einen Reviewartikel und verglich darin umfangreich internationale Richtlinien zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. In seiner Analyse hat er nur Guidelines von Ländern und Organisationen einbezogen, welche eine genaue Empfehlung über den Umfang enthielten. In der untenstehenden Tabelle finden sich drei ausgewählte Guidelines der USA, Kanadas und Großbritanniens. Einschränkung ist anzumerken, dass Janssen primär angloamerikanische Studien in seine Untersuchung einbezogen hat (Janssen, 2007, S. 109-112).

Tabelle 1: Darstellung ausgewählter Empfehlungen für körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

Organisation	Titel	Literatur	Alter der Zielgruppe	Empfehlung
Division of nutrition and physical activity and adolescent and school health of the US Centers for Disease Control	Evidence based physical activity for school- age youth	Strong et al. 2005	6-18 Jahre	Mind. 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag. Die Bewegung sollte entwicklungsgemäß, freudvoll und abwechslungsreich sein.
Health Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology	Canada's physical activity guide for children and youth	Health Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology 2002a, 2002b	6-14 Jahre	Das Ausmaß der körperlichen Aktivität sollte von einem Minimum von 30 Minuten pro Tag (Einheiten von mind. 5-10 min.) auf ein Optimum von über 90 Minuten pro Tag gesteigert werden. Ca. 60 Minuten dieser Zeit sollten für moderate und ca. 30 Minuten für intensivere Aktivitäten genutzt werden. Inaktive Tätigkeiten wie TV, PC usw. sollen reduziert werden.
UK Health Education Authority	Young people and health-enhancing physical activity: evidence and implications	Biddle et al. 1998	Kinder und Jugendliche	Mind. 1 Stunde zumindest moderate körperliche Aktivität. Mind. 2x/Woche sollte eine Aktivität gewählt werden die die Muskelkraft des Rumpfs und des Oberarmbereichs kräftigt. Dazu sollen entwicklungsgemäße Aktivitäten gewählt werden.

Quelle: Modifizierte und ausgewählte Inhalte (Janssen, 2007, S. 111-112)

Meist liegen die Empfehlungen für körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen bei einem Minimum von 30-60 Minuten täglich oder nahezu täglich. Die Bewegung soll abwechslungsreich und möglichst ganzheitlich sein. Die WHO gibt als Minimum Level zur Förderung der Gesundheit die US-amerikanischen Empfehlungen von Strong et al. 2005 an, welche sich in der oben stehenden Tabelle finden (WHO, 2008).

In einer deutschen Untersuchung geben Graf et al. zu bedenken, dass es im Moment noch nicht nachweisbar ist, wie viel Bewegung für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen tatsächlich erforderlich ist. Graf et al. geben dennoch in Form der Bewegungspyramide sehr detaillierte Angaben über das tägliche Maß an Aktivität und Inaktivität für Kinder. Als eine Empfehlung geben sie ca. 30 Minuten intensive körperliche Aktivität (aufgeteilt in 2x 15 min.) und ca. 60 Minuten moderate Bewegung (aufgeteilt in 4x 15 min.) pro Tag an. Weiters sollten Kinder mind. 30 Minuten (aufgeteilt in 6x 5-10

min.) pro Tag Alltagswege (Alltagsaktivitäten) aktiv erledigen, also zu Fuß, mit dem Fahrrad o. Ä. Hinzu kommt eine klare Empfehlung zur Reduktion von Inaktivität. 6-12-Jährige sollten maximal eine Stunde pro Tag fernsehen, Computer spielen oder Ähnliches, über 12-Jährige maximal zwei Stunden (Graf et al., 2006, S. 220-222).

Guidelines, in diesem Fall für Kinder und Jugendliche, richten sich damit nicht nur an die sportliche Aktivität, sondern auch an die körperliche Aktivität ganz allgemein. Unter körperlicher Aktivität definierte Casperson et al. 1985:

„Körperliche Aktivität ist jegliche durch die Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die zu einem substantiellen Anstieg des Energieverbrauchs über den Ruhewert hinaus führt“ (Samitz et al., 2002, S. 11-12).

Dies wird insbesondere deutlich durch die Hinweise der Autoren (Graf et al., 2006) zur aktiven Bewältigung der Alltagswege und der Einschränkung von passiven Tätigkeiten. Die Messung von körperlicher Aktivität im Alltag, zum Einen für die Erstellung von Empfehlungen (Guidelines) von Bewegung, zum Anderen zur Untersuchung von Bewegung im Alltag, erfolgt im Kindes- und Jugendbereich meist mit Hilfe von Interviews oder Fragebögen (meist an die Eltern), Beobachtungen, Pedometer oder Herzfrequenzmonitoring. Die Erhebung von körperlicher Aktivität insgesamt im Alltag von Kindern und Jugendlichen wird unter dem Aspekt der zeitlichen und geschichtlichen Entwicklung besonders spannend. So konnte festgestellt werden, dass Kinder heutzutage häufiger im Sportverein vertreten sind als früher. In Deutschland sind derzeit ca. 80% der Kinder in Sportvereinen tätig. Dies erweckt den Anschein einer sehr aktiven Bewegungskultur. Allerdings dürfte das nur für den institutionalisierten Bereich gelten. Bös et al. stellte 2001 in einer Untersuchung fest, dass die Bewegungsumfänge von 6-10-Jährigen in den 70er Jahren bei drei bis vier Stunden täglich lagen. Heute liegt der Bewegungszeitraum bei einer Stunde täglich. Auch Kleine beschrieb 2003 die tägliche Bewegungszeit von Kindern mit ein bis zwei Stunden täglich (Graf et al., 2006, S. 221). Diese Veränderungen spiegeln sich in den Tests zur motorischen Leistungsfähigkeit teilweise wieder. Demnach dürfte der regelmäßige, institutionalisierte Sport die fehlende Bewegungszeit im Alltag nicht ausreichend kompensieren können. Worin die Ursachen für den Mangel an Bewegungszeit im Alltag liegen ist fraglich. So können die fehlenden aktiven Alltagswege (Auto), die Konkurrenz der Medien zum Sport (TV, PC und Co.), die

verringerten Bewegungsräume und die zunehmende Urbanisierung, der Trend zu Einkindfamilien uvm. dafür verantwortlich gemacht werden (eine Analyse dieser Ursachenzuschreibung würde an dieser Stelle zu weit gehen). Fest steht, dass die körperliche Aktivität im Alltag von Kindern häufig zu gering ist um vermeintlichen Folgen entgegenzuwirken. Als Beispiel sei hier, allein durch den reduzierten Energieverbrauch bedingt, die häufig postulierte, steigende Übergewichtprävalenz im Kindesalter angeführt (wie in Abschnitt 2.2 erwähnt wurde konnte Bös in einem Zeitraum von 40 Jahren jedoch keine signifikanten Veränderungen feststellen). Die positiven Effekte von Sport und Bewegung finden sich im nachfolgenden Kapitel am Beispiel ausgewählter Krankheitsbilder wieder.

4. Effekte von Sport und Bewegung auf die Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Die Liste der positiven Effekte von regelmäßiger sportlicher Aktivität auf die menschliche Gesundheit ist lang. So führen Titze und Marti (2002, S. 88) folgende Liste von allgemeinen positiven Effekten von regelmäßiger körperlicher Aktivität an:

- Reduziert das Risiko vorzeitig zu sterben (ein zusätzlicher Verbrauch von 1.000 kcal/Woche durch Bewegung mittlerer Intensität führt zu einer 30%igen Reduktion der vorzeitigen Todesrate)
- Reduziert das Risiko vorzeitig an einem Herzinfarkt zu sterben
- Hilft ein Normalgewicht zu halten
- Reduziert das Risiko an nicht-insulinabhängigem Diabetes zu erkranken
- Reduziert das Dickdarmkrebsrisiko
- Beugt der Osteoporose vor
- Erhält bei älteren Menschen länger die Fähigkeit, ihr Leben selbstständig gestalten zu können
- Bringt Besserung bei Depressionen und Angstzuständen
- Fördert kurzfristig das psychisch-seelische Wohlbefinden

Im Folgenden sollen die positiven Effekte von körperlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter in Form von zwei Krankheitsbildern aufgezeigt werden. Erstens am Beispiel

der sehr aktuellen Problematik des Übergewichts bzw. der Adipositas im Kindes- und Jugendalter, zweitens soll der Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) diskutiert werden. Es wurde bewusst Adipositas gewählt, als ursprüngliches Problem der Erwachsenenwelt, bei dem körperliche Aktivität ein zentrales Element der Prävention darstellt. Demgegenüber soll ADHS als vorwiegend pädiatrisches Krankheitsbild dargestellt werden, wo bewegungstherapeutische Ansätze noch wenig Akzeptanz finden.

Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Die Forschung zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen steckt noch ein wenig in den Kinderschuhen, die Anzahl umfangreicher Studien ist demnach überschaubar. Der Ansatz der Übergewichtsprävention bereits im Kindes- und Jugendalter knüpft zweifelsohne nahe dem Ursprung der Übergewichtsproblematik vor allem im Erwachsenenalter an. Das Risiko eines übergewichtigen Kindes auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein ist um das 2-6,5fache höher als für ein normalgewichtiges Kind (Thomas, 2006, S. 783). Die Ursachen für Übergewicht sind bis heute nicht vollständig geklärt, als wesentliche Risikofaktoren gelten neben den bekannten Verhaltens- und Sozialfaktoren (Ernährungs- und Bewegungsverhalten, inaktiver Alltag, Technologisierung; usw.), genetische Faktoren, übergewichtige Eltern und das Geburtsgewicht. Weiters lassen sich drei Entwicklungsabschnitte bestimmen, in denen Übergewicht besonders häufig entsteht: die pränatale Phase, die Zeit zwischen dem fünften und siebenten Lebensjahr und die Pubertät (Müller, 2001, S. 67).

Eine sehr gute und aktuelle Untersuchung zum Thema Übergewichts- und Adipositasprävention bei Kindern stellt die Kieler Adipositas Präventionsstudie (KOPS = Kiel Obesity Prevebtion Study) dar. Ziel der KOPS ist es, wirksame Strategien zur Prävention von Übergewicht zu finden. Die KOPS ist als Langzeitstudie über acht Jahre hinweg konzipiert (mit follow ups nach 4 und 8 Jahren), die ersten Basisdaten wurden von 1996-1999, im Zuge von Schuleingangsuntersuchungen erhoben. Diese erste Erhebungswelle wurde dann ausgeweitet bis 2002. Von 1996-1999 wurden Daten von insgesamt 2.440 Kindern im Alter von fünf bis sieben Jahren gesammelt. Neben den

Daten der Schuleingangsuntersuchung wurden insgesamt und in Teilgruppen weitere Daten erfasst, wie demographische und anthropometrische Daten, Daten zu Ernährungs- und Aktivitätszustand, sowie Daten zusätzlicher Risikofaktoren von Übergewicht. Es gab eine Vergleichsgruppe und zwei Interventionsgruppen. Es fanden zum Einen Interventionen in Schulen statt zur Aufklärung der Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern, zum Anderen fanden intensive Interventionen in Familien mit übergewichtigen Kindern und Eltern statt. Erste Ergebnisse, erhoben 1 Jahr nach den Interventionen in den Schulen und Familien, liegen nun vor.

Querschnittergebnisse:

- Von 1.640 Kindern mit vollständigen Erhebungsergebnissen waren 20,7% übergewichtig oder adipös, 67,6% normalgewichtig und 11,7% untergewichtig.
- Es gab keine Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts in der Prävalenz von Übergewicht.
- Die Daten konnten keinen Zusammenhang zwischen Ernährungsverhalten und der Prävalenz von Übergewicht feststellen, es gab keine wesentlichen Unterschiede zwischen untergewichtigen, normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern.
- Der durchschnittliche BMI und die Prävalenz für Übergewicht waren erhöht bei Kindern mit geringer körperlicher Aktivität und bei Kindern mit einem hohen Fernsehkonsum. Kinder mit erhöhtem TV-Konsum konsumieren auch häufiger ungesundes Essen.
- Die höchste Übergewichtsprävalenz und den höchsten BMI verzeichneten Kinder aus sozial niedrigen Verhältnissen.

Längsschnittergebnisse (follow up nach einem Jahr):

- Im Bereich der schulischen Aufklärung über Ernährung und Bewegung ließen sich drei Monate nach Durchführung positive Effekte im Wissen der Kinder feststellen. Das Wissen über gesunde Ernährung hat sich um 25% verbessert, die tägliche körperliche Aktivität hat sich um 12% verbessert und zusätzlich wurden weitere 28% der Kinder Mitglied in einem Sportverein.

- Durch die Interventionen in den einzelnen Familien erhöhte sich der tägliche Konsum von Obst und Gemüse um 50%, es wurden vermehrt fettarme Produkte gegessen, tägliche körperliche Aktivität wurde intensiviert und es wurde weniger ferngesehen (alle Veränderungen waren signifikant mit $p < 0,05$) (Müller, 2001, S. 66- 73).

Diese ersten Ergebnisse der KOPS zeigen, dass Aufklärung und Wissensvermittlung eindeutige Verbesserungen im Verhalten von übergewichtigen Kindern und deren Eltern, zumindest kurzfristig (ein langfristiges Ergebnis bleibt abzuwarten) bewirken. Weiters scheint ein aktiver Lebensstil mit Sport und Bewegung in der Übergewichtsprävention von Kindern und Jugendlichen relevanter zu sein, als das Ernährungsverhalten an sich. Die Ergebnisse der KOPS verdeutlichen damit die positiven Effekte von körperlicher Aktivität auf Übergewicht im Kindes- und Jugendalter.

Ähnliche Tendenzen zur Relevanz eines aktiven Lebensstils zeigen sich auch in einem 2005 veröffentlichten Review von Dehghan et al.. Demnach hat sich die Kalorienzufuhr bei Kindern in den letzten Jahren nicht wesentlich verändert. Auch der häufig für Übergewicht verantwortlich gemachte Konsum von Fett hat sich nach Angaben der National Health and Nutrition Examination Survey in den letzten dreißig Jahren bei amerikanischen Kindern sogar reduziert (bei 12-19-Jährigen von 1971-1974 bis 1999-2002, bei Jungen von 37% auf 32%, bei Mädchen von 36,7% auf 32,1%). Wesentlicher scheint die Entwicklung von Übergewicht vom Bewegungsverhalten abhängig zu sein. So konnte der Einfluss körperlicher Aktivität auf die Übergewichtsprävalenz in einer Studie von eineiigen Zwillingen in Finnland festgestellt werden. Ebenso führt Dehghan et al. zahlreiche weitere Studien an, die einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Inaktivität und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen feststellen konnten (Dehghan et al., 2005).

Die Bedeutung einer präventiven Intervention bei Übergewicht von Kindern und Jugendlichen verdeutlicht sich weiter unter dem Gesichtspunkt, dass das Aktivitätsverhalten eines Menschen in der Kindheit geprägt wird. Ein wesentlicher Ansatz zur Prävention von Übergewicht ist damit das Vermitteln eines aktiven und bewegten

Lebensstils an Kinder und Jugendliche, der sich im Erwachsenenalter fortsetzt (Thomas, 2006, S. 784).

Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)

Die Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bzw. Attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) ist eine vorwiegend im Kindesalter auftretende multifaktorielle Störung. Nach Klassifizierung der ADHS nach dem DSM-IV-TR der American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual-IV, Text Revision sind ca. 3-7% der Kinder von ADHS betroffen. ADHS wird bei Jungen dreimal häufiger diagnostiziert als bei Mädchen (<http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/what.htm>).

ADHS ist in diesem System gekennzeichnet von einer Summe von Verhaltensauffälligkeiten - die drei wesentlichen Aspekte sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Hamsen et al. geben nach dem Auftreten dieser Merkmale in Kombination oder singulär, Prävalenzraten von 2-14% an (Hamsen et al., 2004, S. 92). Kinder mit ADHS lassen sich leicht Ablenken, haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit einer Sache zuzuwenden. Sie sind hyperaktiv, tendenziell aufbrausend und zeigen aggressives Verhalten. Es werden grundsätzlich drei Typen von ADHS unterschieden, 1) der überwiegend unaufmerksame Typ, 2) der überwiegend hyperaktive und impulsive Typ und 3) Mischformen. Die Schwierigkeiten des ADHS können teilweise bis ins Erwachsenenalter bestehen.

Hamsen et al. geben in ihrer Studie zu ADHS im Kindesalter unter besonderer Berücksichtigung bewegungsorientierter Interventionsmodelle einen guten Überblick über Ursachen von ADHS, Interventionsmethoden und ihre Wirkung, sowie im speziellen eine Diskussion zur Effektivität von bewegungsorientierten Interventionen bei ADHS. Im Folgenden sollen für ein ausreichendes Verständnis der Multidimensionalität von ADHS kurz überblicksmäßig die Ursachenzuschreibung und die gängigen Interventionsmöglichkeiten dargestellt werden.

Ausgewählte verbreitete Erklärungsmodelle zur ADHS:

- Neuronale Faktoren: strukturelle und funktionale Veränderungen des Gehirns
- Genetische Faktoren: genetischer Zusammenhang, familiäre Häufungen von ADHS

- Immunologische Faktoren: gehäuftes Auftreten von ADHS in Verbindung mit Allergien
- Soziologische Faktoren: Einfluss soziokultureller Gegebenheiten auf die Entstehung und Ausprägung von ADHS (Hamsen et al., 2004, S. 92-95)

Ausgewählte Interventionskonzepte:

- Pharmakologische Behandlung: Die medikamentöse Behandlung von ADHS zeigt bei ca. 70% der Behandelten gute Ergebnisse, nach der Behandlung lassen die Effekte wieder nach. Zudem ist fraglich, ob die Behandlung mit Medikamenten bei Kindern aufgrund der Nebenwirkungen und eventuellen langfristigen Folgen sinnvoll ist.
- Diäten: werden Aufgrund des immunologischen Zusammenhangs angewendet, zeigen jedoch keine nachweislichen Erfolge (ausgenommen Einzelfälle).
- Kognitiv-verhaltenstherapeutische Interventionen: weisen keinen direkten Bezug zu einem Erklärungsmodell auf, sie beziehen sich vielmehr auf eine Veränderung auf der Verhaltensebene. Die Effektivität ist sehr unterschiedlich und stark von der angewendeten Methode abhängig, es zeigen sich damit mäßige Erfolge.
- Systemorientierte Behandlung: beziehen sich auf das soziologische Erklärungsmodell. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen finden auf der Beziehungs- und Umweltebene statt. Auch hier sind eingeschränkte, jedoch interindividuell stark schwankende Erfolge feststellbar.
- Multimodale Behandlung: ist eine Kombination verschiedener Maßnahmen und setzt auf mehreren Ebenen gleichzeitig an. Eine genaue Analyse der Effektivität gestaltet sich aufgrund der Multidimensionalität schwierig.
- Bewegungsorientierte Behandlung: Es werden grundsätzlich zwei Interventionsmethoden unterschieden: 1) Methoden, die auf eine reine Verbesserung der motorischen Leistung abzielen. Diese weisen wenige Erfolge auf und zeigen kaum Effekte im Verhalten. 2) Methoden die Bewegung als ganzheitliches Konzept zur Verhaltensänderung nutzen. Hier zeigen sich gute Ergebnisse, die auch durch Befunde aus der Leistungsmotivationsforschung gestützt werden (Hamsen et al., 2004, S. 95-96).

Die Ursachen für ADHS sind sehr komplex und noch unzureichend erforscht, es lassen sich keine eindeutigen Faktoren zur Entstehung festlegen. Umso schwieriger gestaltet sich eine wirksame Behandlung. Eine zusätzliche Schwierigkeit in der Diagnose und Behandlung von ADHS stellen sogenannte Komorbiditäten dar. Es treten in Verbindung mit ADHS häufig mentale und motorische Störungen auf. So weisen Kinder mit ADHS in ca. 47-69% aller Fälle motorische Störungen auf. Häufig kommt es zu verlangsamten Reaktionszeiten. Ursache dafür sind Schwierigkeiten bei der Aktivierung und Kapazität. Einschränkungen in der Grob- und Feinmotorik treten abhängig vom Typ der ADHS mehr im einen oder anderen Bereich auf (Tseng et al., 2004, S. 381).

Eine hoffnungsvolle Interventionsmöglichkeit, gerade auch unter Berücksichtigung von Komorbiditäten im motorischen Bereich, bietet der bewegungsorientierte Ansatz. Dieser ist nicht als alleinige Behandlungsmethode anzusehen, sondern in Kombination mit anderen therapeutischen Interventionen. Bewegung und Sport bietet den ADHS Kindern gute und vielschichtige Möglichkeiten an ihren Schwächen zu arbeiten. Sport setzt nicht nur an der Bewegungsebene an, sondern vermittelt auch sozialen Umgang miteinander, der ADHS Kindern oft fehlt. ADHS Kinder haben häufig Schwierigkeiten sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und erfahren aufgrund ihres Verhaltens häufig Misserfolge. Der Sport gibt ihnen ein geeignetes Feld um spielerisch und ohne Zwang mit ihren Schwächen umgehen zu lernen. Dies kann nur in Verbindung mit einer gezielten Behandlung passieren. Entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung ist zudem die Auswahl der richtigen Sportart. Auch Hamsen et al. berichten von signifikanten Erfolgen durch Bewegungstherapie, bei den Symptomen Unaufmerksamkeit und Impulsivität. In einer eigens angelegten Längsschnittstudie zeigte Hamsen 2003 die positiven Effekte von Heilpädagogischem Reiten und Voltigieren auf die Symptome von ADHS auf. Es konnte aufgrund der Ergebnisse gezeigt werden, dass bewegungsorientierte Interventionen sehr gut dazu geeignet sind, Kindern leistungs- und aufmerksamkeitsbezogene Strategien zur Bewältigung der ADHS Symptome zu vermitteln (Hamsen et al., 2004, S. 100).

Positive Effekte von differenzierten bewegungsorientierten Interventionen konnten auch Haffner et al. an einer randomisierten Studie mit einem bewegungstherapeutischen Ansatz nachweisen. In einem Vergleich zwischen einer herkömmlichen

Bewegungsintervention und einem kindergerecht aufbereiteten Yoga Training zeigten sich deutliche Verbesserungen in der Yoga Gruppe. Das Aufmerksamkeitsdefizit und die hyperkinetischen Symptome konnten in der Yoga Gruppe deutlich mehr reduziert werden als in der normalen Bewegungsgruppe (Haffner et al., 2006).

Es zeigen sich in den oben angeführten Studien eindeutige positive Ergebnisse durch bewegungsorientierte Interventionen bei Kindern mit ADHS. Insgesamt ist die Studienlage zu Einflüssen von gezielten Sport- und Bewegungshandlungen äußerst gering. Obwohl es zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten zur Erforschung von ADHS gibt, ist eine genaue Ätiologie bis dato nicht vorhanden. Der Großteil von Studien setzt bei einer neurologischen Ursachenzuschreibung an – medikamentöse Behandlungsformen stehen dabei im Vordergrund. In dem Bereich der pharmakologischen Intervention finden sich unüberschaubar viele Studien zu den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Gründe für die große Dichte an Studien in diesem Bereich, könnten neben den zukunftsorientierten Ergebnissen, auch die große Lobby der Pharmazeutikindustrie darstellen.

Dennoch denke ich, dass die Bewegungstherapie im Bereich ADHS ein vielversprechender und zukunftsorientierter Ansatz ist. Zumal eine Kernsymptomatik, die Hyperaktivität, ein auffälliges Bewegungsverhalten darstellt. Dadurch erscheint es für mich naheliegend in dem Bereich der Bewegung einen Lösungsansatz zu suchen. Bewegungstherapie kann sicherlich keine alleinige Behandlungsmethode sein, aber bei einer komplexen und komorbiden Krankheit wie ADHS, ist ein multimodaler Therapieansatz ohnedies unumgänglich. Ziel muss es also sein integrativ zu arbeiten und die Ergebnisse aus Teilbereichen in einem ganzheitlichen Therapieansatz zusammenzufassen.

5. Projekte als gezielte Fördermaßnahme im Setting Schule

„Projekt: pädagogische Tätigkeiten, die auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt sind. Dazu gehören beispielsweise ein dreitägiger Workshop über Unterrichtsmethoden, eine auf zwei Jahre angelegte Testentwicklung oder ein dreijähriges Demonstrationsprojekt im Bereich der Personalentwicklung. Wenn Projekte zu einer dauerhaften Einrichtung werden, entstehen aus ihnen Programme“ (Sanders, 2000, S. 25).

Projekte im Sinne dieser Definition sind zurzeit sehr populär. So erfahren auch Projekte zum Thema Gesundheitsförderung in der Schule im Moment Konjunktur. Kaum überschaubar ist die Vielfalt gesundheitsfördernder Projekte an Österreichs Schulen. So erhält man bei der Suche in der Projektdatenbank der GIVE (Gesundheit Information Vernetzung Entwicklung), einer Servicestelle für Gesundheitsbildung in Österreich, allein für den Themenbereich Sport und Bewegung, eingeschränkt auf Volksschulen 50 Treffer. Die gefundenen Projekte wurden im Zeitraum von 1997 bis 2005 gestartet und haben einen angegebenen Projektzeitraum von einer Woche bis hin zu vier Jahren, oder der Angabe auf unbestimmte Zeit (GIVE, 11.04.2008).

Schule beziehungsweise Volksschule als Setting für Gesundheitsförderung; Naidoo und Wills begründen die Relevanz des Settings Schule für diese Thematik in ihrem Lehrbuch der Gesundheitsförderung, wie folgt:

„Die Schule wird als wichtigstes Setting der Gesundheitsförderung gesehen, weil durch sie ein großer Teil der Bevölkerung über Jahre hinweg erreichbar ist. Die besondere Bedeutung der Schule basiert auch auf der Erkenntnis, dass das Wissen, die Einstellung und Verhaltensweisen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit bereits im frühen Kindesalter erworben werden.“ (Naidoo et al., 2003, S. 279).

Für die Implementierung von Gesundheitsförderung im Setting Schule gibt es zahlreiche Möglichkeiten. In welcher Form die Umsetzung von Gesundheitsförderung in der Schule mehr oder weniger effektiv ist, diskutiert der HEN Report (Health Evidence Network Report) der WHO. Der HEN Report ist eine Analyse von Metastudien zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen, unter anderem wird auch die Effektivität von Studien zum Thema Bewegung und Ernährung behandelt. Es lassen sich aus dem HEN Report nun vier eindeutige Effektivitätskriterien feststellen.

Die Effektivität einer Intervention wird gesteigert durch:

- Einbezug der ganzen Schule in die Intervention (einschließlich der Kantine mit gesunder Pausenverpflegung)
- Eine längere Dauer des Projekts und eine hohe Intensität
- Eine multifaktorielle Intervention im Bereich Bewegung und Ernährung, besonders wenn eine Veränderung in der Schulumgebung mit berücksichtigt wird
- Die Einbeziehung von Angehörigen und dem Umfeld der Schüler/innen

Ein weiteres Effektivitätsmerkmal ist eine ganzheitliche Zielsetzung, mit dem Interesse der Förderung des Wohlbefindens der Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern, sowie der Prävention von Krankheiten. Innerhalb der Ergebnisse zeigten sich alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede. Ältere Schüler/innen und Mädchen profitieren stärker von Bewegungs- und Ernährungsprojekten als ihre jüngeren Mitschüler/innen und männlichen Counterparts (HEN Report, 2006, S. 4-13).

Im Folgenden sollen zwei Volksschulprojekte vorgestellt und auch vor dem Hintergrund der oben angeführten Effektivitätsmerkmale analysiert werden. Es wurden bewusst zwei Projekte ausgewählt, die auf vollkommen verschiedenen Ebenen ansetzen und auch unterschiedliche Zielsetzungen verfolgen, um sehr plakativ die Unterschiede in der Projektlandschaft darstellen zu können.

Die tägliche Sportstunde an Grundschulen in NRW

Das Projekt der täglichen Sportstunde startete als Pilotprojekt im Sommer 2004 (endet mit Ende 2008) und wurde im Auftrag des Ministeriums für Schule und Weiterbildung NRW unter Federführung der Universität Dortmund durchgeführt. Das Projekt ist eng mit den Prozessen der Schulentwicklung verflochten und mit einem Untersuchungszeitraum von vier Jahren (eine ganze Grundschulperiode) als Längsschnittuntersuchung angelegt. Es wurden insgesamt 25 Grundschulen untersucht, wobei acht Schulen einer intensiven Evaluation unterzogen wurden und 17 Schulen ergänzend evaluiert wurden. Zusätzlich gab es noch zwei Schulen, an denen keine Interventionen stattfanden, die also als Vergleichsgruppe dienten. Ziel der Studie war es, Auswirkungen einer täglichen Sportstunde auf die Bereiche Motorik und Bewegungsentwicklung, psycho-soziale

Entwicklung und Veränderungen im Lern- und Schulklima zu untersuchen. Zur Erhebung kamen motorische Tests, Schüler/innen und Lehrer/innen Fragebögen, sowie Schüler/innen und Lehrer/innen Interviews, bei insgesamt drei Erhebungsphasen zum Einsatz (www.taeglichesportstunde.de.vu). Die Evaluation des Projektes ist zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieser Arbeit noch nicht veröffentlicht. Es liegen jedoch bereits erste Ergebnisse der Erhebungsphasen vor:

- Motorische Koordination unter Zeitdruck: keine signifikanten Unterschiede in der Leistung zwischen den Projekt- und den Begleitschulen; signifikante Verbesserungen im zeitlichen Verlauf; keine geschlechtsspezifischen Unterschiede. Die gleichen Entwicklungen zeigten sich zwischen den vier aufgeteilten Gruppen 1) tägliche Sportstunde und Sport im Verein, 2) tägliche Sportstunde und kein Sport im Verein, 3) normaler Unterricht und Sport im Verein, 4) normaler Unterricht und kein Sport im Verein.
- Psychisches Selbstkonzept und körperliche Fähigkeiten: keine signifikanten Unterschiede in der Einschätzung zwischen Projekt- und Begleitschulen; keine signifikanten Veränderungen über die Zeit; Mädchen schätzen ihre Leistung signifikant schlechter ein als Jungen. Die gleichen Entwicklungen zeigen sich auch hier in den vier getesteten Gruppen.
- Einschätzung der Wirkung der Interventionen durch Lehrkörper: schnellere motorische Entwicklung und höheres Niveau der Kinder; Verbesserung der sozialen Kompetenzen und der Konzentration der Kinder, positiveres Schulklima.

Insgesamt zeigen die Untersuchungen keine signifikanten Veränderungen nach zwei Projektjahren in den Dimensionen Motorik und dem psycho-sozialen Bereich und damit keine objektiv messbaren Veränderungen. Es zeigen sich jedoch deutlich wahrgenommene Veränderungen nach Angaben der Lehrkörper in beiden Zielbereichen (Seyda, 2007).

Die tägliche Sportstunde zeigt sich damit als klares wissenschaftliches, theoriegeleitetes Projekt. Es gibt eine klare Organisationsstruktur, einen Projektplan, eine eindeutige Zielsetzung, Einschluss- und Ausschlusskriterien für die Schulen, eine strukturierte Durchführung und eine systematische Evaluation. Das Projekt wurde bereits auf

zahlreichen Fachtagungen vorgestellt. Die Ergebnisse und Probleme wurden fachlich kritisch diskutiert und hinterfragt. Weiteres erfüllt das Projekt eindeutig die Effektivitätsmerkmale des HEN-Reports:

- Einbezug der ganzen Schule in die Intervention: das Projekt setzt nicht nur auf der Individualebene (Schüler/innen und Lehrer/innen), sondern auch auf der Organisationsebene (Schulklima, Schulsportentwicklung) an; Eingliederung systematischer Bewegungszeiten auch in den Fachunterricht.
- Längere Dauer und höhere Intensität: das Projekt läuft über den Zeitraum einer ganzen Grundschulperiode (also vier Jahre); es gibt drei Durchführungsvarianten - die tägliche Sportstunde, 4 oder 3 Sportstunden – und zusätzliche systematische Bewegungszeiten. Die Kinder werden also über vier Jahre hinweg an allen Schultagen mit dem Projekt konfrontiert.
- Eine multifaktorielle Intervention: Es wurden primär die motorischen Fähigkeiten und Bereiche der Persönlichkeitsentwicklung gefördert, das Projekt verfolgte jedoch einen ganzheitlichen Ansatz und sollte auch lebensbereich- und fächerübergreifend Einfluss nehmen.
- Einbeziehung von Angehörigen und Umfeld der Kinder: inwieweit eine Verknüpfung mit dem sozialen Umfeld der Kinder gefördert wurde lässt sich aus den zur Verfügung stehenden Informationen zu dem Projekt nicht schließen.

Fit und locker mit Hopsi Hopper

Hopsi Hopper ist ein 1993 ins Leben gerufenes Konzept von Mag. Günter Schagerl, Abteilungsleiter Fitness und Gesundheit des ASKÖ Österreich. Es ist ein ausschließlich praxisorientiertes Projekt und in diesem Segment eines der größten bewegungsorientierten Projekte für Kinder in Österreich. Ziel des Projektes Hopsi Hopper ist es, Bewegung in den Alltag von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren zu bringen. Im Laufe der Zeit bildete sich aus der Grundidee der Verbreitung von Bewegung im Zuge von Veranstaltungen eine große Bandbreite an Angeboten aus. So gibt es Bewegungsprogramme mit Hopsi Hopper nicht nur für die Volksschule, sondern auch für Kindergärten, Vereine, Geburtstagsfeste und Events. Die Palette der Bewegungsinitiativen hat sich ebenso entwickelt und so finden sich über Rückenfit, Ernährung, Geschicklichkeit,

usw. (insgesamt gibt es 10 Programme) vielfältige Bewegungs- und Lernmöglichkeiten mit Hopsi Hopper, unter der Organisation des ASKÖ Österreich. Die Programme mit Hopsi Hopper können gebucht werden. Eine Einheit dauert 50 Minuten und wird in der Regel von Sportlehrern oder Übungsleitern durchgeführt. Es wird mit verschiedenen Materialien gearbeitet, die Lehrkörper erhalten eine Übungsmappe (www.askoe.or.at).

Mit der Aktion Hopsi Hopper hat der ASKÖ ein österreichweit aktives Bewegungsprogramm geschaffen und erreicht damit unzählige Kinder. Genaue Zahlen und Studien wurden bisher leider nicht publiziert. Damit ist das Projekt Hopsi Hopper eine Initiative für mehr Bewegung für Kinder. Die Zielsetzung ist „nur“ eine Intervention, es finden keine Evaluationen über die Nachhaltigkeit statt. Es gibt keinen Studienaufbau und keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Das Projekt Hopsi Hopper arbeitet damit auf einer anderen Ebene als die tägliche Sportstunde es tut. Hopsi Hopper ist im Wesentlichen eine einmalige Intervention. Natürlich kann man mehrere Module buchen und dies auch öfter, aber prinzipiell handelt es sich um einen einmaligen Input. Vergleicht man den Projektaufbau mit den Effektivitätsmerkmalen des HEN Reports zeigt sich:

- Einbezug der ganzen Schule in die Intervention: dies ist ganz klar nicht der Fall - ein Programm wird grundsätzlich für eine Klasse gebucht. Es kann zwar auch für mehrere Klassen gebucht werden, dennoch wird nur ein Teil der Schule einbezogen. Zudem richtet sich das Projekt klar an die Schüler/innen.
- Längere Dauer, höhere Intensität: auch dieser Punkt trifft nicht zu, Hopsi Hopper ist ein Projekt, welches an vielen Schulen stattfindet, aber stets nur einen Tag umfasst.
- Eine multifaktorielle Intervention: Die 10 verfügbaren Programme beschäftigen sich mit verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen. Bei einer entsprechenden Auswahl kann das Projekt diesem Anspruch vermutlich gerecht werden.
- Einbeziehung von Angehörigen und Umfeld: Das Projekt ist speziell in den Volksschulen und Kindergärten nur an die Kinder gerichtet. Eltern, Schulleitung, sowie Schulklima werden nicht miteinbezogen.

Damit zeigen sich die klaren Unterschiede der beiden vorgestellten Projekte sehr deutlich. Berücksichtigt muss jedoch werden, dass Hopsi Hopper Gesundheitswissen in

spielerischer Form einer breiten Masse an Kindern zugänglich macht. Interessant wäre dabei natürlich eine Überprüfung der Nachhaltigkeit des Projekts. Insgesamt kann die Funktion des Projekts dem Bereich der präventiven Aufklärung zugeordnet werden – Wissen wird vermittelt und Denkanstöße werden gegeben.

Aus meiner Sicht ist die Kritik an dem Projekt Hopsi Hopper nicht, dass das Projekt keinen wissenschaftlichen Anspruch oder keinen „theoriegeleiteten Ansatz“ verfolgt, sondern dass eindeutige Kriterien der Nachhaltigkeit und Effektivität keine Berücksichtigung finden. Anspruch an ein Projekt muss es meiner Meinung nach damit sein, mit den vorhandenen Ressourcen (finanzielle, soziale, usw.) möglichst hohe Effektivität zu erzielen – also einen maximalen Output für die Zielgruppe schaffen.

Neben dem Vergleich der Projekte „Die tägliche Sportstunde“ und „Hopsi Hopper“ nach den Effektivitätsmerkmalen des HEN Report, stellen die Projekte auch unterschiedliche Typen von Projekten dar. Es lassen sich grundsätzlich zwei Grundtypen von Projekten festhalten, zum Einen wissenschaftstheoretische Projekte mit einer systematischen Evaluation, zum Anderen Projekte mit Bewegungs- und Lerninterventionen mit dem Ziel der Aufklärung.

6. Die empirische Untersuchung

6.1. Das Projekt: „Fit am Ball“

„Fit am Ball“ startete im Oktober 2003 als Projekt an der deutschen Sporthochschule Köln unter dem Titel „Fit am Ball – Der Schulcup von Funny Frisch“ und hat damit seinen Ursprung in Deutschland. In Deutschland gab es vier Projektphasen.

Phase I: Oktober 2003 – Juni 2004 in Köln; 24 Schulen

Phase II: September 2004 – Juni 2005 in NRW; 200 Schulen

Phase III: September 2005 – Juni 2006 in ganz Deutschland; 1.000 Schulen

Phase IV: 2007 in ganz Deutschland; 50 „neue“ Schulen + Schulen aus Phase III

2007 Pilotprojekt in Österreich (Wien); 24 Schulen

Von 2003 bis 2007 nahmen in Deutschland mehr als 1.500 Schulen an dem Projekt „Fit am Ball – Der Schulcup von Funny Frisch“ teil. Über 50.000 Kinder nahmen an über 13.000 Projekteinheiten in diesem Zeitraum teil, insgesamt wurden 250.000 Kinder, Eltern und Lehrer/innen mit „Fit am Ball“ – Inhalten erreicht. Mehr als 3.000 Lehrer/innen haben Fortbildungen in Erlangen, Hamburg, Hennef, Köln und Leipzig besucht. 12.000 Fußbälle, 35.000 Mini-Bälle, 25.500 Koordinationsmaterialien und über 60.000 T-Shirts wurden verteilt. Initiator und Hauptsponsor von Fit am Ball ist die Firma Intersnack Knabber-Gebäck GmbH. & Co. KG. (<http://www.fitamball.de/wb/pages/home/projekt/ergebnisse.php>).

In Österreich startete das Projekt 2007 unter dem adaptierten Titel „Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit Funny Frisch“, unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Michael Kolb an der Universität Wien am Zentrum für Sportwissenschaften. Es nahmen 2007 insgesamt 24 Schulen an dem Projekt teil, aus jedem Wiener Bezirk nahm mindestens eine Volksschule teil. Zielgruppe waren Kinder der 3. und 4. Klasse Volksschule.

Im Rahmen des Projektes wurde den Schüler/innen über 11 Wochen hinweg eine zusätzliche Bewegungseinheit von 90 Minuten angeboten, die Teilnahme erfolgte freiwillig. Am Ende der 11 Wochen war in jeder Schule ein schulinterner Wettkampf

geplant, sowie eine große Abschlussveranstaltung mit einem zentralen Fußball- und Geschicklichkeitswettbewerb, zu der alle teilnehmenden Schulen zusammen kamen.

Die Ausbildung der Lehrer/innen speziell für die Fit am Ball Unterrichtseinheiten erfolgte in einer eigenen Fortbildung im März 2007 am Zentrum für Sportwissenschaften der Universität Wien. Zusätzlich erhielten alle teilnehmenden Lehrer/innen den Fit am Ball Unterrichtsordner, welcher eine genaue Übungssammlung für alle Einheiten innerhalb der 11 Wochen bietet, sowie eine Aufwandsentschädigung. Weiteres erhielt jede teilnehmende Schule einen Fit am Ball Materialiensack mit 6 Fußbällen, 12 Minifußbällen, 10 Stäben, 20 Markierungshütchen und 50 T-Shirts (25 rot, 25 weiß) (<http://www.fitamball.at/pages/home/projekt/konzept.php>).

Ziel des Schulprojektes „Fit am Ball“ ist es, Kindern (im Speziellen übergewichtigen und bewegungsschwachen Kindern) im Rahmen des Settings Volksschule ein gezieltes Bewegungs- und Sportangebot zu bieten. Dieses soll langfristig eine vermehrte Bewegungs- und Sportaktivität im Alltag der Kinder, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schule, bewirken.

„Fit am Ball“ bringt ein zusätzliches gesundheitsförderndes und ressourcenstärkendes Bewegungsangebot zur Entwicklungsförderung der motorischen und der sozialen Fertigkeiten der Kinder im Volksschulalter. Im Vordergrund steht dabei die Thematisierung von drei Schwerpunkten:

- Vielfältige und abwechslungsreiche Bewegungsformen mit dem Ball
- Richtiges Ernährungs- und Trinkverhalten im Kontext mit Bewegung
- Spielorientierte Beruhigungs- und Entspannungsformen

Die Umsetzung dieser Schwerpunkte passiert im Rahmen der zusätzlichen Arbeitsgemeinschaften (entspricht „unverbindlichen Übungen“) an den einzelnen Schulen (Kolb, 2007, S. 1).

Jede Unterrichtsstunde soll einem vorgegebenen Grundmuster folgen, hierbei wurden die drei oben angeführten Themenschwerpunkte integriert.

Grundstruktur der Fit am Ball-Unterrichtseinheiten

Stundenteil	Inhalt	Zeit in Minuten
Einleitung	• Spiele und Übungen zum Aufwärmen und Aktivieren	10 – 15
Hauptteil	• Spiele und Übungen zur allgemeinen Bewegungsförderung	20 – 25
	• Aufgaben und Spiele zum Thema Ernährung	10 – 15
	• Ballspiele mit Hand und Fuß	20 – 25
	• Geschicklichkeitsaufgaben des Vielseitigkeitswettbewerbs	10
Abschluss	• Spiele und Übungen zum Ruhigwerden und Entspannen	10
Gesamtzeit Unterrichtseinheit		90

Abbildung 2: Grundstruktur der "Fit am Ball" – Unterrichtseinheiten (Kolb, S. 1)

Die methodische und didaktische Gestaltung der Unterrichtsstunden stellt Bewegungsaufgaben, Spiele und Übungen zur allgemeinen Förderung der motorischen Fähigkeiten der Kinder in den Vordergrund. Ballspielaufgaben sollen die allgemeine und spezifische Spielfähigkeit der Kinder verbessern (Ziel: Fußballspiel 4 gegen 4). In einem eigenen Stundenteil werden Geschicklichkeitsaufgaben zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten behandelt. Integriert in alle Unterrichtseinheiten sind Trinkpausen, sowie Ess- und Trinkhinweise und kurze Reflexionen.

Die Stundenübersicht stellt lediglich einen Leitfaden dar, der eine Grundstruktur des Stundenablaufes geben soll. Alle Teile können zeitlich sowie inhaltlich an die strukturellen und persönlichen Gegebenheiten angepasst werden (Kolb, S. 2).

6.2.Aufbau der Untersuchung

In der Pilotphase in Österreich 2007 wurden 24 Schulen aus Wien für das Projekt ausgewählt. Diese Schulen mussten folgende Voraussetzungen für die Projektteilnahme erfüllen:

- Arbeitsgemeinschaftsleiter/in der Schule nimmt an der zentralen Fortbildungsveranstaltung im März 2007 teil.
- Schule führt eine neu eingerichtete Arbeitsgemeinschaft mit min. 20 und max. 30 Schüler/innen durch (11 Termine von Februar bis Juni 2007).
- Schule führt ein schulinternes Fest mit allen Schüler/innen der Jahrgangsstufen durch, die an den Arbeitsgemeinschaften teilnehmen.

- Schule nimmt mit mindestens 2 Mannschaften aus den Arbeitsgemeinschaften an der zentralen Abschlussveranstaltung (Mai/Juni 2007) teil.
- Schulleitung ist über das Projekt informiert und stimmt einer Beteiligung zu (Anmeldeformular wird mit Schulstempel zugesendet).
- Schule nimmt an der Evaluation des Pilotprojektes teil (Kolb, S. 9).

6.3.Datenerhebung und Untersuchungsmethodik

Die Datenerhebung erfolgte mittels Fragebogen, wobei es bei den Lehrer/innen zwei und bei den Schüler/innen nur einen Erhebungszeitpunkt gab. Die Daten der Lehrer/innen wurden nach Ende der Fortbildung im März, also zu Projektbeginn, und am Ende der Projektphase im Juni nach dem Abschlussfest erhoben. Die Daten der Schüler/innen wurden nur nach dem Projekt, also nach dem Abschlussfest erhoben.

Die Strukturierung der Fragebögen orientierte sich sehr stark an den bereits existierenden Erhebungsbögen aus Deutschland. Die Fragebögen wurden allerdings modifiziert und in einigen Bereichen abgeändert. Besonders der Schüler/innen Fragebogen wurde „kinderfreundlicher“ gestaltet und etwas verkürzt, um die Bearbeitung zu erleichtern. Es wurde dabei versucht, die Fragen möglichst kurz und verständlich zu formulieren. Die allgemeine Erklärung zur Bearbeitung des Fragebogens erhielten die Schüler/innen durch die Klassenlehrer/innen (welche eine genaue schriftliche Anleitung zur Bearbeitung erhielten), um die Lesezeit weiter zu verkürzen. Der Fragebogen wurde in der Schule ausgefüllt und sollte im Rahmen einer Unterrichtseinheit bearbeitet werden können.

Als Fragetypen wurden offene und geschlossene Fragen verwendet, wobei Letztere aufgrund der Auswertungsmethodik deutlich häufiger zum Einsatz kamen. Zusätzlich gab es bei den geschlossenen Fragen (mit „gebundenem“ Antwortformat) teilweise die Möglichkeit, neben den Antwortvorgaben noch Anmerkungen zu tätigen bzw. gab es eine frei formulierbare Kategorie. Bei den einzelnen Items mit Antwortvorgaben kamen unterschiedliche Konstruktionsformen zur Anwendung z.B.: Einfachantworten, Mehrfachantworten, bipolare Ratingskalen. Bei der Formulierung der Marken (Antwortkategorien) wurde versucht, diese zumindest annähernd äquidistant zu halten. Bei dem Schüler/innen Fragebogen wurden anstatt verbaler Marken, grafische verwendet. Die Skalen waren in der Regel fünfstufig, mit Ausnahme der Dimension der

Selbstbeurteilung im Schüler/innen Fragebogen, wo die Antwortskala vierstufig aufgebaut war (es gab also keine Mittelkategorie bei dieser Frage).

6.4.Aufbereitung der Daten

Die Daten aus den Fragebögen wurden mit Hilfe des Datenanalysesystems SPSS 15.0 für Windows (Statistical Package for the social sciences) bearbeitet und entsprechend aufbereitet. Es kamen bei der Auswertung sowohl deskriptivstatistische als auch inferenzstatistische Verfahren zum Einsatz, wobei aufgrund der Datenstruktur überwiegend deskriptivstatistische Verfahren möglich waren.

6.5.Darstellung der Ergebnisse

Im folgenden Abschnitt werden die aufgearbeiteten Daten aus den Fragebögen der Lehrer/innen, als auch der Schüler/innen grafisch dargestellt. Dafür wurden dreidimensionale Grafiken, hauptsächlich Balkendiagramme verwendet. Die Werte der horizontalen Achse (x-Achse) wurden meist (außer aufgrund der Darstellungsart nicht anders möglich) an die Maximalwerte des Untersuchungsobjektes angeglichen, so wurde beispielsweise bei Prozentangaben von einem Maximalwert von 100% ausgegangen. Damit wurde versucht, die optische Wertigkeit zu erhalten und durch die Grafiken keine übertrieben positiven oder negativen Ergebnisse zu erzeugen.

Die Darstellung erfolgt mittels Tabellen und Grafiken, die Angaben werden in „Anzahl“ mit „n“ und in „Prozentwerten“ mit „%“ angeführt. Die Prozentwerte wurden stets auf die Einerstelle gerundet.

Die Ergebnisse der quantitativen Analyse wurden primär mit den Ergebnissen der DSB-SPRINT-Studie verglichen. Grund dafür ist der Inhalt der Fragebögen, welcher in weiten Teilen Anlehnung an diese Studie findet.

Insgesamt standen Daten von 40 Lehrer/innen Fragebögen und 360 Schüler/innen Fragebögen zur Verfügung.

6.6. Das Untersuchungskollektiv

Insgesamt wurden 24 Schulen aus ganz Wien für die Projektteilnahme ausgewählt. Es sollte aus allen 23 Wiener Bezirken zumindest eine Schule pro Bezirk teilnehmen, um ein flächiges Gesamtbild der Volksschulsportpraxis in Wien zu bekommen. Dies ist weitgehend gelungen, nur zwei Wiener Bezirke sind nicht vertreten (4. & 21. Bezirk), aus drei Wiener Bezirken nahmen zwei Schulen teil (10., 14. & 15. Bezirk). In Tabelle 1 findet sich eine Übersicht aller teilnehmenden Schulen, sowie der jeweiligen Lehrer- und Schüleranzahl pro Schule (die Angaben der Lehrer- und Schüleranzahl richten sich nach der Anzahl der retournierten Evaluationsbögen). Von drei der 24 teilnehmenden Schulen standen keine Schülerevaluationsbögen zur Verfügung (von der VS Jagdgasse 22 im 10. Bezirk standen ebenfalls keine Schülerdaten zur Verfügung. Die Daten der VS Jagdgasse dürften in den Daten der GTVS Jagdgasse 23 enthalten sein, die Angaben der Schüler/innen bzgl. ihrer Schule ließen keine eindeutige Zuordnung zwischen VS und GTVS Jagdgasse zu).

Tabelle 2: Übersicht Schulen

Nummer	Schulen	Lehrer/innen	Schüler/innen
1.	1. Bezirk PVS 1, Judenplatz 6	1	9
2.	2. Bezirk VS 2, Darwingasse 14	3	23
3.	3. Bezirk VS 3, Erdbergstraße 76	2	15
4.	5. Bezirk VS 5, Am Hundsturm 18	1	23
5.	6. Bezirk PVS 6, Liniengasse 21	2	18
6.	7. Bezirk GTVS 7, Zieglergasse 21	2	
7.	8. Bezirk OVS 8, Zeltgasse 7	2	20
8.	9. Bezirk VS 9, Gilgegasse 12	1	11
9.	10. Bezirk GTVS 10, Jagdgasse 23	1	11
10.	10. Bezirk VS 10, Jagdgasse 22	1	
11.	11. Bezirk GTVS 11, Fuchsröhrenstraße 25	3	24
12.	12. Bezirk OVS 12, Rohrwassergasse 2	1	21
13.	13. Bezirk VS 13, Am Platz 2	2	20
14.	14. Bezirk VS 14, Lortzinggasse 2	2	19
15.	14. Bezirk VS 14, Linzerstraße 419	1	19
16.	15. Bezirk GTVS 15, Reichsapfelgasse 30	1	21
17.	15. Bezirk VS 15, Goldschlagstraße 14-16	1	25
18.	16. Bezirk VS 16, Lorenz-Mandl-Gasse 56-58	2	17
19.	17. Bezirk VS 17, Halirschgasse 25	2	6

20.	18. Bezirk VS 18, Bischof-Faber-Platz 1	2	14
21.	19. Bezirk VS 19, Krottenbachstraße 108	3	20
22.	20. Bezirk GTVS 20, Robert-Blum-Gasse 2	2	
23.	22. Bezirk GTVS 22, Hammerfestweg 1	1	
24.	23. Bezirk GTVS 23, Anton-Baumgartner-Str. 44	1	24
	Gesamt	40	360

6.7. Daten der Lehrer/innen

6.7.1. Alter

Es standen – zum Item Alter - Daten von 39 Lehrer/innen zur Verfügung, eine Person fehlend. Die Volksschullehrer/innen sind zwischen 22 und 56 Jahren alt, im Durchschnitt 38,4 Jahre. Der Unterschied in der Altersverteilung bezogen auf das Geschlecht ist sehr gering, Männer sind im Durchschnitt 38,0 Jahre alt, Frauen 38,5 Jahre. Wobei bei den Lehrer/innen die Standardabweichung mit 11,01 Jahren (Männer 9,76 Jahre) höher ist. Eine genaue Darstellung der Altersverteilung findet sich in Abbildung 3.

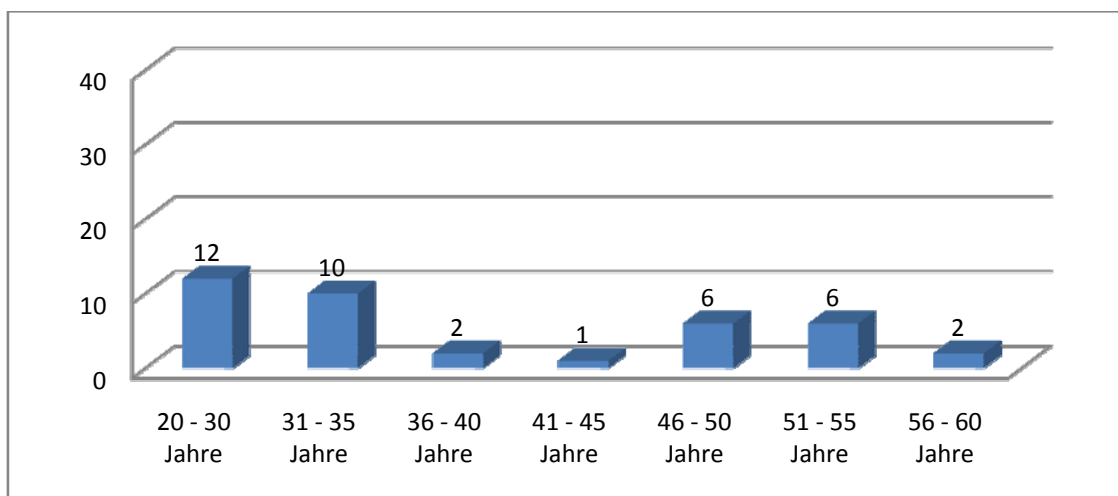


Abbildung 3: Altersstruktur der Lehrer/innen in Gruppen

Das Durchschnittsalter der Lehrer/innen in Österreich beträgt 46,2 Jahre, wobei das Konzentrationsmaß zwischen 43 und 55 Jahren liegt. Die Lehrer/innen bilden damit bei den sogenannten großen Berufsgruppen jene mit dem höchsten Altersdurchschnitt. Es ergibt sich dadurch eine Überalterung der Lehrer/innen, wodurch es in den nächsten 15 Jahren in Folge der Pensionierungen zu einem potentiellen Lehrer/innen Mangel kommen könnte (Bundeskanzleramt, 2007, S. 25-26).

Im Vergleich zu den Daten unserer Stichprobe der Lehrer/innen zeigt sich, dass die Daten nicht den Angaben der Altersstruktur für Österreich entsprechen. Das Durchschnittsalter der Studienteilnehmer/innen ist um 7,8 Jahre geringer. Aber auch die Verteilung selbst zeigt, dass sich vornehmlich junge Lehrer/innen für eine Projektteilnahme interessierten. In der Altersgruppe der 41-45-Jährigen hat sich nur ein(e) Lehrer/in für eine Projektteilnahme gemeldet, obwohl diese Altersgruppe zu der am stärksten repräsentativen innerhalb der Altersstruktur des österreichischen Lehrpersonals zählt.

6.7.2. Geschlecht

Die Geschlechtsverteilung der Lehrer/innen war sehr inhomogen. Innerhalb der Lehrerstichprobe sind signifikant mehr Frauen als Männer vertreten. Es nahmen insgesamt 35 Lehrerinnen (87,5%) und 5 Lehrer (12,5%) an dem Projekt teil. Im Vergleich zur Geschlechtsverteilung der Volksschullehrer/innen in ganz Österreich spiegeln die Daten jedoch die tatsächliche Geschlechtsverteilung unter Volksschullehrer/innen sehr gut wider. So waren nach Angabe der Statistik Austria im Schuljahr 2006/07 in Österreich insgesamt 31.679 Lehrer/innen beschäftigt. Davon sind 28.393 weiblich (89,63%) und 3.286 männlich (10,37%). In Wien waren es 5.317 Volksschullehrer/innen, davon 5.008 weiblich (94,2%) und 309 männlich (5,8%) (Statistik Austria, 2008, S. 1). Die Daten der Statistik Austria zeigen damit deutlich, dass männliche Lehrpersonen im Volksschulbereich in Österreich mit einem Anteil von ca. 10% deutlich unterrepräsentiert sind.

Vergleicht man die Stichprobe der Lehrer (12,5% männlich) mit den Daten der Statistik Austria für Volksschulen in Wien (5,81% männlich), so zeigt sich, dass sich sogar sehr viele männliche Lehrpersonen für das Projekt „Fit am Ball“ interessiert haben.

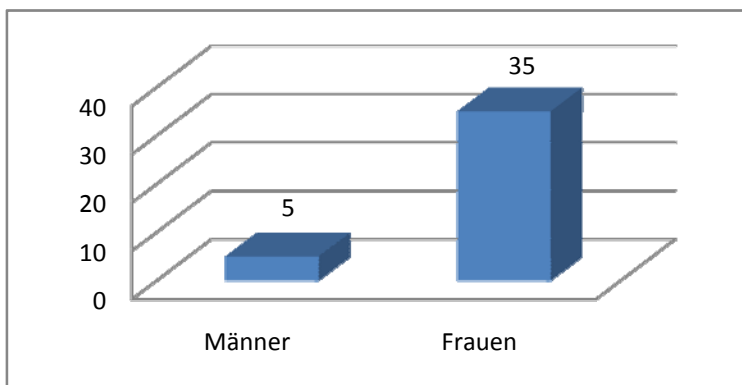


Abbildung 4: Geschlechtsverteilung der Lehrer/innen

6.7.3. Projekt

In diesem Abschnitt des Fragebogens ging es darum, wie die Lehrer/innen von dem Projekt erfahren haben bzw. warum sie an dem Projekt teilnehmen. Dabei hat die Mehrheit der Lehrer/innen (82,1%) von dem Projekt über die Schulleitung erfahren (32 Personen). Weitere 10,3% wurden vom Stadtschulrat über das Projekt informiert, 5,1% gaben andere Informationsquellen an und 2,6% haben direkt angefragt, ob eine Projektteilnahme möglich sei.

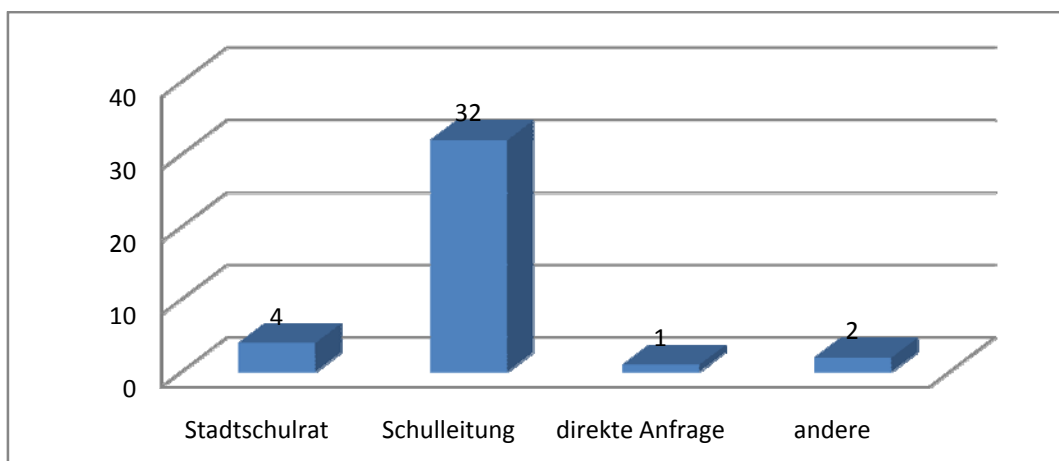


Abbildung 5: Projektinformation

Die Gründe für die Projektteilnahme waren sehr unterschiedlich, 61% nahmen freiwillig teil, 31,7% wurden von der Schulleitung bzw. von der Schulbehörde beauftragt, 4,9% nahmen an dem Projekt teil, weil kein anderer wollte und weitere 2,4% gaben anderer Gründe an. Bei der Angabe von „anderen Gründen“ wurde hauptsächlich die gezielte Förderung von Bewegung und Sport innerhalb der Schule angeführt.

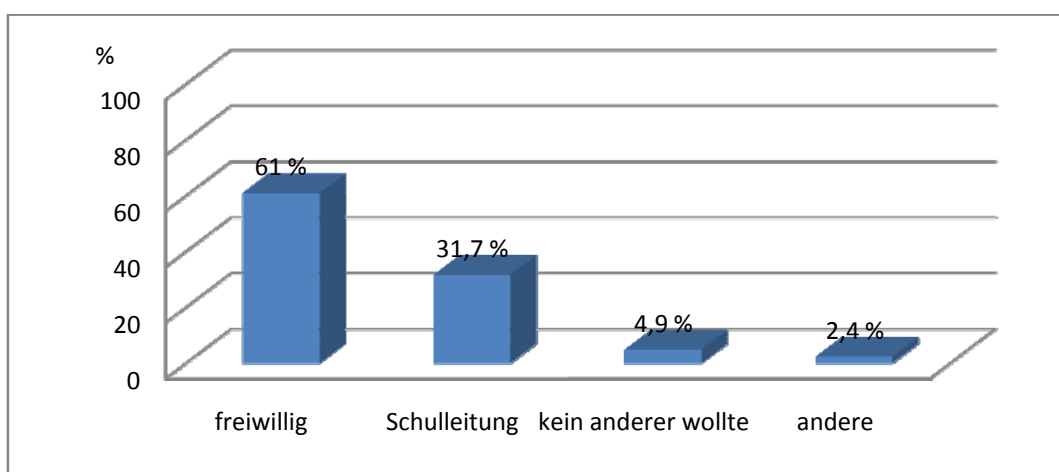


Abbildung 6: Gründe für die Projektteilnahme

6.7.4.Funktion und Ausbildung

Es wurde weiteres im Zuge der Lehre/innen Befragung nach dem Aufgabenbereich des teilnehmenden Lehrkörpers in der Schule und bei dem Projekt gefragt. Konkret lautete die Fragestellung: „Welche Funktion haben Sie an der Schule und wie sind Sie in das Projekt „Fit am Ball“ eingebunden?“.

Die meisten Teilnehmer/innen waren als Lehrer/innen an der Schule tätig. Es nahmen weiteres 4 Schulleiter/innen, 3 Freizeitbetreuer/innen und 2 Personen mit einer anderen Funktion an dem Projekt teil. Von den Teilnehmer/innen übernahmen 24 Personen die Leiter/innen Funktion und 7 Lehrer/innen waren Mitbetreuer/innen von „Fit am Ball“.

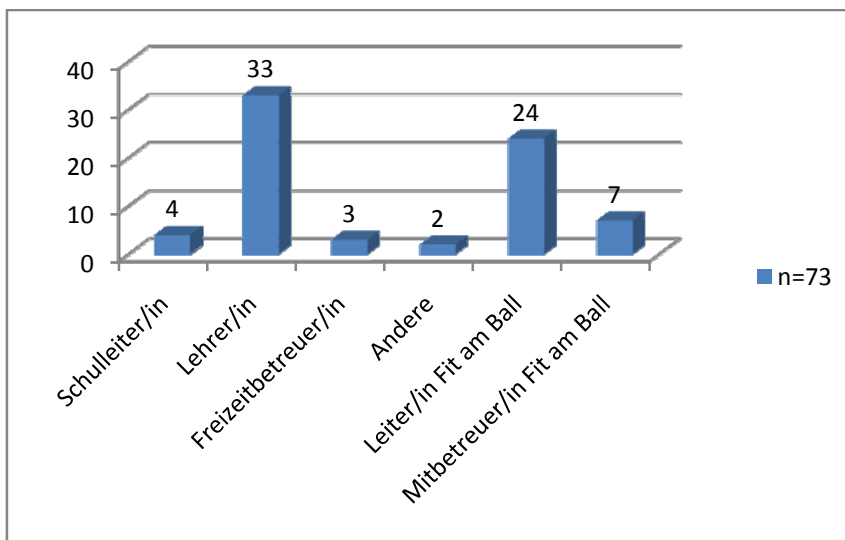


Abbildung 7: Funktion der Teilnehmer/innen in der Schule und beim Projekt

Bei der Ausbildung der Teilnehmer/innen war der Abschluss an einer Pädagogischen Hochschule (vormalige Pädagogische Akademie „Pädak“) vorrangig. 87,2% absolvierten diesen Ausbildungsweg. Die restlichen 12,8% hatten keinen Abschluss, einen anderen Abschluss oder noch einen zusätzlichen Abschluss vorzuweisen.

Ein Teilnehmer gab an keinen Abschluss zu haben und war als Schulleiter tätig, eine weitere Person verfügte über einen Abschluss, jedoch ohne schulpädagogischen Bezug und war als Freizeitbetreuer/in an der Schule tätig.

In der Kategorie „Pädak und anderer Abschluss“ konnten die Teilnehmer/innen zusätzlich einen Studienabschluss an der Universität vorweisen.

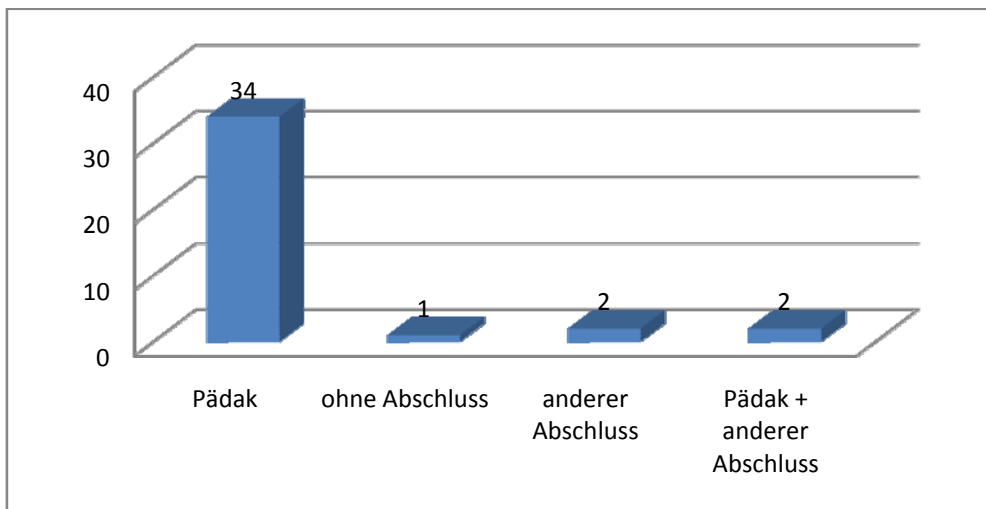


Abbildung 8: Ausbildung der Teilnehmer/innen

Damit verfügten insgesamt nur 5,15% der Teilnehmer/innen über keine Ausbildung mit einem schulpädagogischen Bezug. Alle Teilnehmer/innen, die als Lehrer/innen an der Schule tätig waren, verfügten mindestens über einen Pädak Abschluss (Ein(e) Lehrer/in machte keine Angaben bzgl. der absolvierten Ausbildung). Die pädagogische Qualifikation der teilnehmenden Volksschullehrer/innen ist damit sehr gut. Alle Lehrer/innen verfügten über eine fachspezifische Ausbildung. Anzumerken ist allerdings, dass es in Österreich im Volksschulbereich ein sogenanntes Klassenlehrerprinzip gibt. Daraus ergibt sich, dass der Sportunterricht nicht von sportfachspezifisch ausgebildetem Lehrpersonal abgehalten wird (wie dies ab der fünften Schulstufe der Fall ist), sondern eben vom Klassenlehrer.

6.7.5. Zusätzliche Lehrqualifikation

Zusätzlich zur Ausbildung der teilnehmenden Lehrer/innen wurde die sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation erhoben. 62,5% der Lehrer/innen wiesen dabei keine zusätzliche sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation auf. Nur lediglich 37,5% hatten eine oder mehrere zusätzliche sportfachspezifische Ausbildungen absolviert. Damit muss festgehalten werden, dass bei einer, wie in Kapitel 6.7.4 beschrieben, guten fachpädagogischen Ausbildung, die sportspezifische Weiterbildung der Lehrer/innen nur sehr eingeschränkt passiert. Im Volksschulbereich besteht damit ein klares Defizit der sportpädagogischen Qualifikation der Lehrkörper. Dadurch kann der hohen und

wachsenden Verantwortung des Sportunterrichts im Volksschulbereich mit dessen Anspruch an Interdisziplinarität und Vielseitigkeit nicht entsprochen werden.

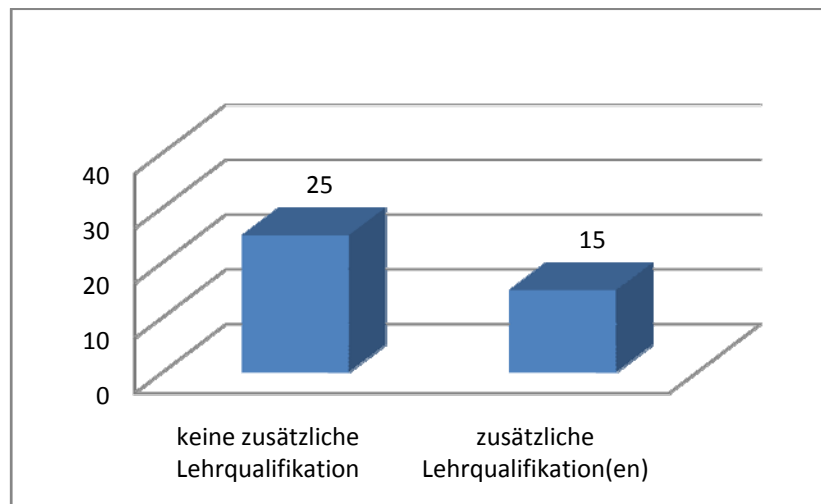


Abbildung 9: Zusätzliche sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation

Dieses Defizit in der sportfachspezifischen Weiterbildung findet sich in allen Altersgruppen der Lehrer/innen. Es konnte bezüglich der zusätzlichen sportfachspezifischen (Lehr-)Qualifikationen daher kein signifikanter Zusammenhang mit den einzelnen Altersgruppen nachgewiesen werden ($p=0,907$). Es können also keine Tendenzen hinsichtlich zusätzlicher sportfachspezifischer Qualifikationen und dem Alter der Lehrer/innen festgestellt werden.

Tabelle 3: Zusammenhang zusätzliche sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation und Alter

		Sportfachspezifische Lehrqualifikation		Gesamt
		keine zusätzliche Lehrqualifikation(en)	zusätzliche Lehrqualifikation(en)	keine zusätzliche Lehrqualifikation
Altersgruppen	20 - 30 Jahre	7	5	12
	31 - 35 Jahre	6	4	10
	36 - 40 Jahre	1	1	2
	41 - 45 Jahre	1	0	1
	46 - 50 Jahre	5	1	6
	51 - 55 Jahre	4	2	6
	56 - 60 Jahre	1	1	2
Gesamt		25	14	39

6.7.6. Sportliche Aktivität

Bei der Frage nach der persönlichen sportlichen Aktivität, „welche Sportarten üben Sie aktiv aus“, gaben 90% der Lehrer/innen an aktiv Sport zu treiben, 10% treiben keinen Sport. Bei der Auswahl der Sportarten lagen vor allem nicht institutionalisierte Sportarten vorne, z.B.: Skifahren und Snowboarden (35%); Radfahren (32,5%); Tennis, Tischtennis, Squash und Badminton (32,5%); Schwimmen (27,5%); Wandern (27,5%); . . .

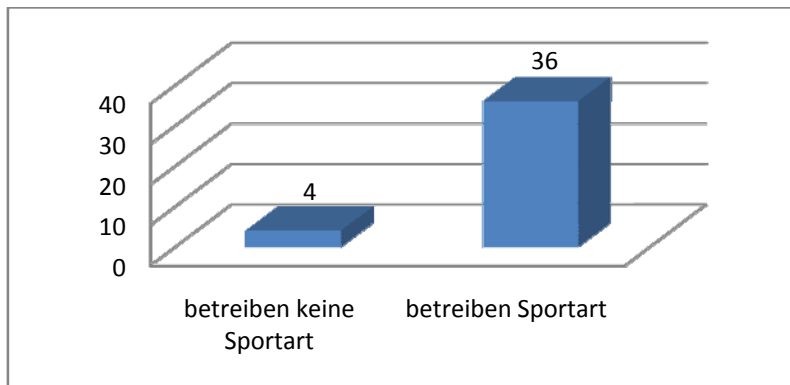


Abbildung 10: Aktive Sportausübung

Damit zeigen die Angaben der befragten Lehrer/innen ein ähnliches Bild wie die Angaben zur sportlichen Aktivität der österreichischen Bevölkerung. So entstand bei einer Umfrage der Statistik Austria im Jahr 1998 hinsichtlich der aktiv ausgeführten Sportarten folgendes Ranking: Radfahren (~60%); Schwimmen (~53%), Wandern (~45%); Skilauf (~40%); . . .

Männer betreiben dabei mehr Sport als Frauen und sind auch mit zunehmendem Alter sportlich aktiver. Männer betreiben andere Sportarten als Frauen, vor allem Teamballspiele und alpiner Skilauf werden von Männern dominiert. Frauen bevorzugen Gymnastik, Fitnesstraining und Aerobic. Bei den Sportarten Radfahren, Schwimmen und Wandern gibt es kaum geschlechtsspezifische Unterschiede, diese Sportarten werden von Männern und Frauen gleichermaßen ausgeübt (Statistik Austria, 2001, S. 56).

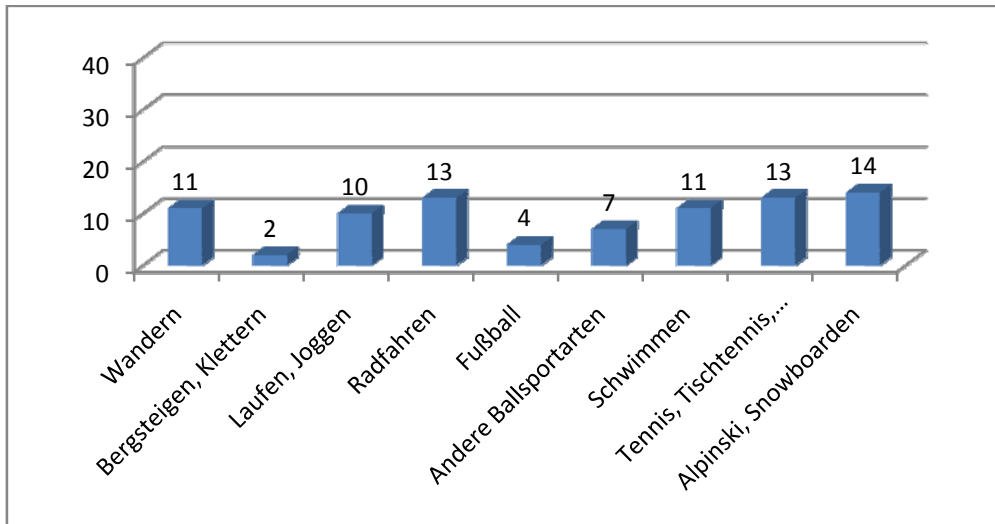


Abbildung 11: Aktiv ausgeübte Sportarten

Generell präsentieren sich die befragten Lehrer/innen als körperlich sehr aktiv. Einschränkend muss hinzugefügt werden, dass die Formulierung der Fragestellung nicht optimal war. Wichtig wäre es in diesem Zusammenhang gewesen, nach der regelmäßigen aktiven Ausübung von Sportarten zu fragen, um zumindest eine gewisse Kontrolle zu haben, dass die befragten Personen nur Sportarten anführen, die tatsächlich regelmäßig betrieben werden und nicht nur ab und zu.

Die angegebenen Geschlechterunterschiede der Statistik Austria lassen sich in den vorhandenen Daten aufgrund der geringen Anzahl an männlichen Teilnehmern nur schwer überprüfen.

6.7.7. Mitglied in einem Sportverein

Im Bereich der Mitgliedschaft in einem Sportverein dreht sich die Verteilung um, 85% der Lehrer/innen geben hierbei an kein Mitglied in einem Sportverein zu sein und lediglich 15% sind Mitglied in einem Sportverein. Diese Ergebnisse entsprechen dem allgemeinen Trend in Österreich. So geben 16,5% der Österreicher/innen an, Mitglied in einem Sportverein zu sein. Mit zunehmendem Alter nimmt die Vereinstätigkeit ab. Männer (22,2%) sind häufiger Mitglied im Sportverein als Frauen (11,2%). Im Vergleich zu den Mikrozensus Erhebungen in den Jahren 1992 und 1985 ist der Anteil von Frauen im Sportverein steigend. So waren im Dezember 1992 nur 7,5% Frauen und im Dezember 1985 8,1% Frauen in Sportvereinen in Österreich vertreten (Statistik Austria, 2001, S. 35).

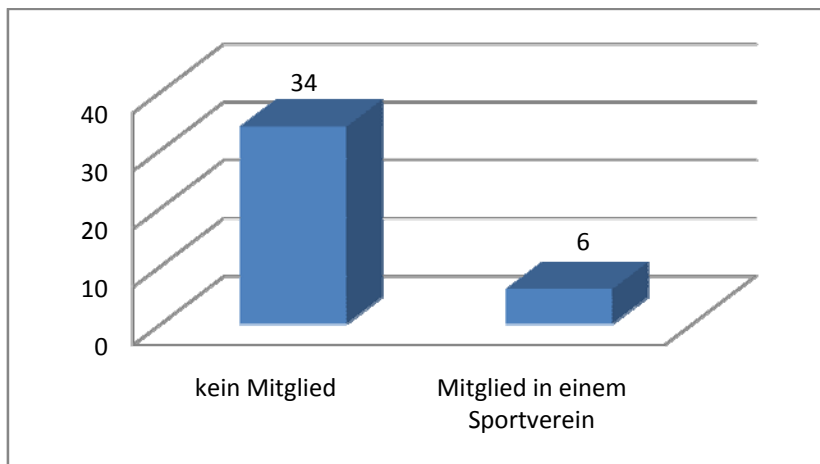


Abbildung 12: Mitglied in einem Sportverein

6.7.8. Sportangebot an der Schule

80% der teilnehmenden Lehrer/innen gaben an, dass es an ihrer Schule ein zusätzliches Sport- und Bewegungsangebot für die Schüler und Schülerinnen gibt. Diese zusätzlichen Angebote müssen jedoch häufig (46,8%) von den Schüler/innen selbst finanziert werden. Insgesamt werden 46,8% der zusätzlichen Bewegungsangebote mit Hilfe von Mitteln der Schule und des Fördervereins finanziert.

Ein relativ geringer Anteil an teilnehmenden Lehrer/innen gab an (20%), dass es an ihrer Schule kein zusätzliches Sport- und Bewegungsangebot für die Kinder gibt. Dieser Anteil entspricht 8 Schulen, die über keine zusätzlichen Bewegungsangebote verfügen.

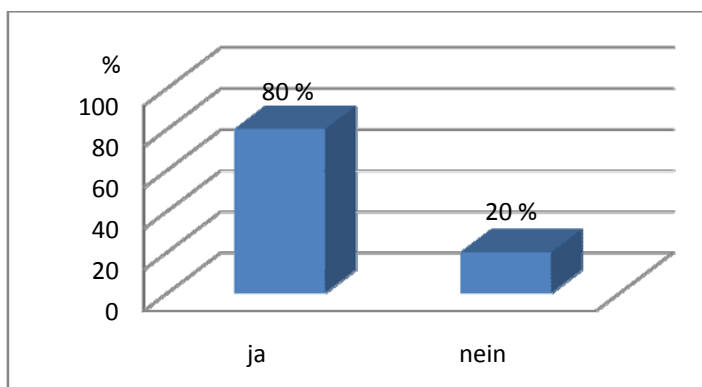


Abbildung 13: Schulen mit zusätzlichen Sport- und Bewegungsangeboten

Tabelle 4: Finanzierung von zusätzlichen Sport- und Bewegungsangeboten

		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
Finanzierung von zusätzlichem Sportangebot	Mittel Schule	14	29,8%	45,2%
	Mittel Förderverein	8	17,0%	25,8%
	Sponsoren	1	2,1%	3,2%
	Kinder zahlen	22	46,8%	71,0%
	Andere	2	4,3%	6,5%
Gesamt		47	100,0%	151,6%

Ein Großteil der Schulen (71,4%) gibt an, mit einem Sportverein zusammenzuarbeiten, nur etwa ein Drittel der Schulen (28,6%) arbeiten mit keinem Sportverein zusammen. Daraus folgt die Annahme, dass ein hoher Anteil der zusätzlichen Sport- und Bewegungsangebote über die Kooperation mit einem Sportverein organisiert wird.

6.7.9. Einfluss von „Fit am Ball“

Es wurden in den beiden Lehrer/innen Fragbögen erhoben wie wichtig gewisse Aspekte für die Projektteilnahme waren, wie sehr sich diese Aspekte durch die Projektteilnahme verbessert haben und wie gut einige Komponenten des Projektes angenommen wurden. Bei diesen Fragen gab es jeweils fünf Antwortkategorien. Um die Interpretation möglichst übersichtlich zu gestalten, wurde zur Auswertung ein dimensionsreduzierendes Verfahren eingesetzt, die Faktorenanalyse (mit Varimax-Rotation).

- Frage 1: Wie wichtig sind Ihnen folgende Aspekte für die Teilnahme Ihrer Schule am Projekt „Fit am Ball“? (1= unwichtig; 5= wichtig) – Befragung vor der Projektdurchführung

Es wurden 19 Items erhoben, die Faktorenanalyse ergab einen KMO Wert (Kaiser-Meyer-Olkin) von 0,404, die Daten sind damit nicht für eine Faktorenanalyse geeignet und wurden daher nicht interpretiert. Eine Interpretation der einzelnen Items ist unter Punkt 6.7.10 zu finden.

- Frage 2: Wie haben sich die folgenden Aspekte durch die Teilnahme Ihrer Schule am Projekt „Fit am Ball“ verbessert? (1= gar nicht verbessert; 5= stark verbessert) – Befragung nach der Projektdurchführung

Es wurden 13 Items erhoben, die Faktorenanalyse ergab einen KMO Wert von 0,749, die Daten sind also sehr gut geeignet. Die Faktorenanalyse der vorgegebenen Polaritäten ergab eine dreifaktorielle Lösung. Die erhobenen Faktoren können wie folgt bezeichnet werden:

- ⇒ Faktor 1: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens der Schüler/innen
- ⇒ Faktor 2: Verbesserung der Unterrichtsqualität
- ⇒ Faktor 3: Verbesserung der wirtschaftlichen Situation der Schule

Die Interpretation der Faktorenanalyse ergab, dass die oben genannten Faktoren aus Sicht der befragten Lehrer/innen der größten Verbesserung unterlagen. In Tabelle 5 ist dargestellt, welche Items in den drei Faktoren enthalten sind und wie stark ihre Ausprägung ist.

Tabelle 5: Rotierte Komponentenmatrix

	Komponente		
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Fitness der Schüler/innen	,862		
Interesse der Schüler/innen am Sport	,764		
Gesundheitliche Aufklärung der Schüler/innen	,829		
Ernährungsbewusstsein der Schüler/innen	,835		
Image der Schule	,672		
Kontakt der Schule zu Sponsoren aus Wirtschaft			,870
Kontakt Schule zum Zentrum für Sportwissenschaften	,515		,407
Finanzielle Unterstützung			,840
Ausstattung der Schule mit Materialien		,738	
Sozialverhalten der Schüler/innen	,513	,747	
Freizeitverhalten der Schüler/innen	,673	,500	
Aktiver Lebensstil der Schüler/innen	,775		
Ernährungsverhalten der Schüler/innen	,770		
Umgang der Schüler/innen mit Stress	,618	,476	
Bewegungsverhalten der Schüler/innen	,654	,630	
Anregungen für den "normalen" Unterricht	,421	,853	
Anregungen für das Fach "Bewegung und Sport"		,891	
Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung der Schüler/innen	,501	,762	

- Frage 3: Beurteilen Sie folgende Komponenten des Projektes „Fit am Ball“! (1= sehr gut; 5= sehr schlecht) – Befragung nach der Projektdurchführung

Es wurden 18 Items erhoben, die Faktorenanalyse ergab einen KMO Wert von 0,585, die Daten können für eine Auswertung herangezogen werden. Die Faktorenanalyse der vorgegebenen Polaritäten ergab eine dreifaktorielle Lösung. Die gefundenen Faktoren können folgendermaßen bezeichnet werden:

- ⇒ Faktor 1: Wissen und Material für den Unterricht
- ⇒ Faktor 2: Unterstützung bei der Projektdurchführung
- ⇒ Faktor 3: Organisation und Betreuung

Die Interpretation der Faktorenanalyse ergab, dass die drei oben angeführten Faktoren als sehr positiv von den Teilnehmer/innen wahrgenommen wurden. Tabelle 6 veranschaulicht, welche Items in den jeweiligen Faktoren enthalten sind und wie stark deren Ausprägung ist.

Tabelle 6: Rotierte Komponentenmatrix

	Komponenten		
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Ernährungsverhalten der Kinder		,758	
Betreuung seitens des Institutes für Sportwissenschaft	,545		,563
Methodischer Inhalt und Aufbau der Fit am Ball-Einheiten	,667		
Bereitstellung von Materialien für die Schule (Bälle, Hütchen, . . .)	,678	,408	
Ordner mit Stundenbildern	,744		
Schulinterner Abschlusswettkampf			,754
Anregungen für den "normalen" Unterricht	,838		
Anregungen für das Fach "Bewegung und Sport"	,791	,465	
Abschlussveranstaltung - Turnier auf der Hohen Warte			,761
Finanzielle Unterstützung		,757	
Internetauftritt des Projektes		,478	,428
Unterstützung durch die Studierenden in den Fit am Ball-Einheiten		,750	
Gesamtorganisation des Projekts	,554		,694

6.7.10. Beurteilung einiger Projektaspekte nach Wichtigkeit

Die allgemeine Fragestellung lautete: „Wie wichtig sind Ihnen folgende Aspekte für die Teilnahme Ihrer Schule am Projekt „Fit am Ball“? (1= unwichtig; 5= wichtig)“ – Befragung vor der Projektdurchführung. Es gab 19 Items, welche anhand einer fünfstufigen Skala beurteilt wurden. Die drei am besten und am schlechtesten beurteilten Items werden in Folge dargestellt.

- Förderung des Sozialverhaltens der Schüler/innen

Die Förderung des Sozialverhaltens der Schüler/innen erscheint 97,1% der befragten Lehrer/innen als wichtig, 2,9% beurteilen die Förderung des Sozialverhaltens als eher wichtig. Daraus ergibt sich ein Mittelwert von 4,97. Dieses Ergebnis ergibt die beste Item Beurteilung bei dieser Fragestellung.

- Zusätzliche Bewegung der Schüler/innen

Zusätzliche Bewegung der Schüler/innen wird von den teilnehmenden Lehrer/innen generell als wichtig (94,1%) beurteilt. Nur zwei (5,9%) der befragten Lehrer/innen wählten die Kategorie eher wichtig. Der daraus resultierende Mittelwert beträgt 4,94.

- Verbesserung der Fitness der Schüler/innen; Positive Beeinflussung des Freizeitverhaltens der Schüler/innen

Mit einem Mittelwert von 4,88 befinden sich diese beiden Items ex aequo auf Platz drei bei der Beurteilung der Wichtigkeit der einzelnen Items. In beiden Fällen beurteilten 88,2% der Lehrer/innen das Item mit wichtig, 11,8% eher wichtig.

Am unwichtigsten wurden von den teilnehmenden Lehrer/innen jene Items beurteilt, welche nicht in direkter Verbindung zu den Schüler/innen, sowie zu deren Gesundheits- und Bewegungsverhalten standen. Vor allem jene Items wurden als unwichtig eingestuft, welche wirtschaftliche Aspekte der Schule beinhalteten.

- Verbesserung des Kontaktes der Schule zu möglichen privaten Sponsoren aus der Wirtschaft

Ein Großteil der befragten Lehrer/innen beurteilte dieses Item mit der Antwortkategorie neutral (52,9%), 11,8% gaben an, dass die Verbesserung des Kontaktes der Schule zu möglichen privaten Sponsoren der Wirtschaft eher unwichtig bis unwichtig sei.

23,5% der Befragten stuften dieses Item mit eher wichtig ein und 11,8% mit wichtig. Insgesamt wurde dieses Item von insgesamt 19 Items mit einem Mittelwert von 3,29 am unwichtigsten beurteilt.

- Verbesserung des Images der Schule

Die Verbesserung des Images der Schule wurde von 27,3% der teilnehmenden Lehrer/innen als wichtig, von 15,2% als eher wichtig beurteilt. 33,3% standen diesem Item neutral gegenüber und insgesamt 24,2% beurteilten es mit eher unwichtig bis unwichtig. Daraus ergibt sich ein Mittelwert von 3,36.

- Kontakt der Schule zum Zentrum für Sportwissenschaften der Universität Wien

16 Lehrer/innen (47,1%) beurteilten dieses Merkmal als neutral. 32,4% der Teilnehmer/innen ist der Kontakt der Schule zum Zentrum für Sportwissenschaften der Universität Wien wichtig, 11,8% stuften diesen Kontakt mit eher wichtig ein. 8,8% wählten die Ausprägung eher unwichtig. Daraus ergibt sich ein Mittelwert von 3,68.

Generell unterlagen die als weniger wichtig beurteilten Items einer deutlich höheren Standardabweichung, als jene „wichtigen Items“. Die Standardabweichungen bei den „wichtigen“ Items lagen zwischen 0,171 (Förderung des Sozialverhaltens der Schüler/innen) und 0,327 (Verbesserung der Fitness der Schüler/innen; Positive Beeinflussung des Freizeitverhaltens der Schüler/innen). Die befragten Lehrer/innen waren sich bei der Beurteilung diese Items also sehr einig und antworteten sehr homogen.

Bei den drei „unwichtigen“ Items lagen die Standardabweichungen zwischen 0,970 (Verbesserung des Kontaktes der Schule zu möglichen privaten Sponsoren aus der Wirtschaft) und 1,295 (Verbesserung des Images der Schule). Bei diesen Antworten herrschte demnach eine relativ große Uneinigkeit bei der Beurteilung der Wichtigkeit dieser Items.

6.7.11. Allgemeine Angaben und Einschätzungen der Lehrer/innen

In dieser Fragestellung wurde die Meinung der Lehrer/innen zu unterschiedlichen Themengebieten erhoben. Die Items umfassen diverse Bereiche im Kontext von Schule und Projekten, es wurde hier nach der Zustimmung gefragt, die Auswahlkategorie war dichotom (ja/nein).

Die Ergebnisse werden in einer Tabelle aufgeschlüsselt und anschließend in einem Diagramm plakativ grafisch dargestellt.

Tabelle 7: Zustimmung der Lehrer/innen zu diversen Items

	Ja	Nein
Wir arbeiten in unserer Schule mit Sportvereinen zusammen.	46,88%	53,12%
Wie kooperieren mit Sportvereinen auch im Sinne einer Vermittlung von Schülerinnen in die Vereine.	48,15%	51,85%
Die Mehrheit der Schüler/innen ist nur schwer für Projekte wie "Fit am Ball" zu begeistern.	10,71%	89,29%
Ich bin stets an kostenlosen Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung interessiert.	96,43%	3,57%
Das Thema "Gesunde Ernährung" sollte auch in andere Unterrichtsfächer integriert werden.	100%	0%
Auch in anderen Fächern wie z.B.: Deutsch oder Mathematik sollte der Unterricht gelegentlich mit Bewegungsübungen aufgelockert werden.	96,55%	3,45%
Das Interesse an sportlicher Betätigung ist bei den Schüler/innen in den vergangenen Jahren zurückgegangen.	61,54%	38,46%
Die Schüler werden immer übergewichtiger.	86,21%	13,79%
Die allgemeinen sportlichen Fähigkeiten (u.a. Beweglichkeit u. Koordination) der Schüler/innen haben abgenommen.	82,76%	17,24%
Die sportliche Leistungsfähigkeit der Schüler/innen hat abgenommen.	86,21%	13,79%
Wenn man sich im Allgemeinen gesund ernährt, kann man hin und wieder auch Süßigkeiten, Schokolade oder Chips essen.	93,1%	6,9%
Ich halte es für problematisch, wenn Hersteller von Chips und salzigen Snacks ein Schulprojekt sponsert, das Bewegung und Ernährung propagiert.	28,37%	71,43%

Nach genauer Betrachtung der zwölf Items ließen sich fünf Grundeinstellungen der Lehrer/innen feststellen:

- Etwa die Hälfte der teilnehmenden Schulen kooperiert mit einem Sportverein und versucht Schüler/innen in den Sportvereinen zu integrieren.

- Das Interesse der Lehrer/innen an kostenlosen Fortbildungen zum Thema Ernährung und Bewegung ist groß und auch die Schüler/innen sind für Sport- und Bewegungsprojekte stets zu begeistern.
- Fächerübergreifender Unterricht ist ein Ansinnen der Lehrkräfte. So soll das Thema „Gesunde Ernährung“ auch in anderen Unterrichtsstunden, außer dem Sportunterricht, thematisiert werden und Bewegung allgemein in den Unterricht integriert werden.
- Das Interesse an sportlicher Betätigung bei den Schüler/innen ist aus Sicht der Lehrer/innen in den letzten Jahren zurückgegangen, die sportliche Leistungsfähigkeit und die allgemeinen sportlichen Fähigkeiten der Schüler/innen haben insgesamt abgenommen. Weiteres besteht der Eindruck, dass die Kinder immer dicker werden.
- Das Sponsoring eines Bewegungsprojektes, durch einen Snackhersteller wird im Allgemeinen als nicht problematisch beurteilt. Generell ist man der Meinung, dass bei einer ausgewogenen Ernährung Süßes und Snacks hin und wieder erlaubt sind.

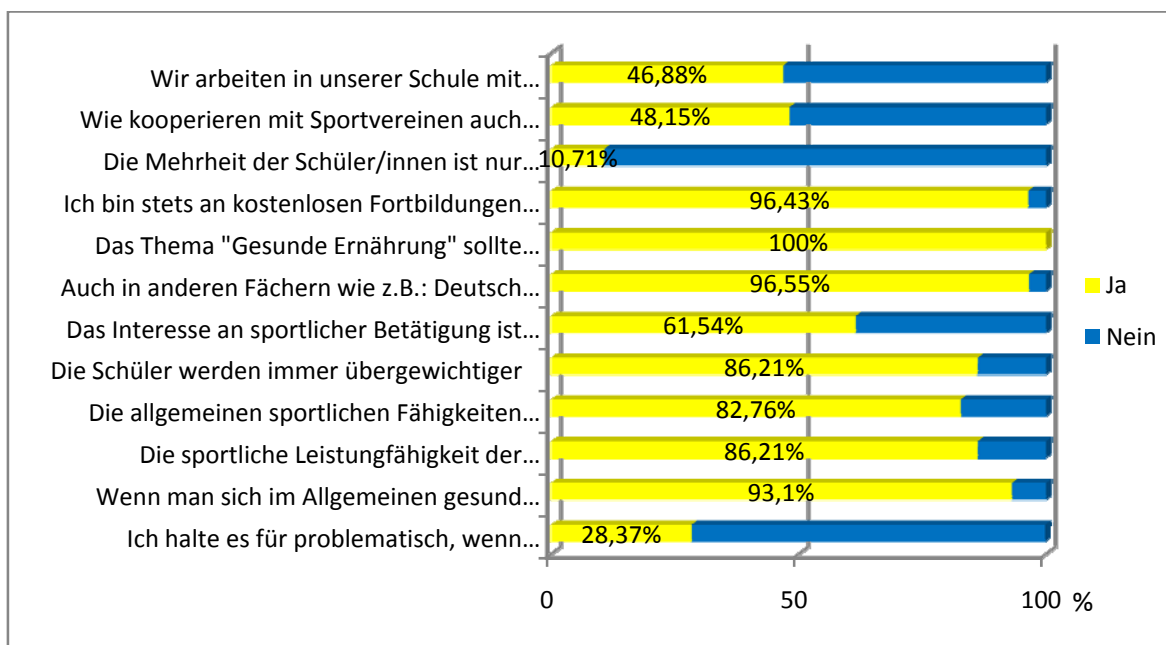


Abbildung 14: Zustimmung der Lehrer/innen zu diversen Items

6.7.12. Ziele des Sportunterrichts

Die Ansprüche und Erwartungen die von außen an das Fach „Bewegung und Sport“ gestellt werden sind zweifelsohne sehr hoch. Das Fach soll nach allgemeiner Ansicht zu einem vermehrten Gesundheitsbewusstsein führen, ein soziales Miteinander fördern, die motorischen Fähigkeiten der Kinder schulen, Ausgleich zu einem bewegungsarmen Alltag schaffen, usw. Dies spiegelt ungefähr die immer wieder aufkommenden Forderungen der Medien, Politik und Elternschaft an den Sportunterricht wider. Dieser hohe Anspruch wird auch im österreichischen Lehrplan der Volksschulen aufgegriffen.

„Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport hat die Aufgabe, durch einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen, den Schüler individuell zu fördern, Schäden vorzubeugen und vorhandene Schwächen abzubauen.

Der Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport soll durch:

- *Steigerung der Kooperationsbereitschaft und Interaktionsfähigkeit,*
- *Steigerung der Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit (Kreativität),*
- *Steigerung der Gefühlssprechbarkeit (Emotionalität)*

zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und der Umwelt erziehen und zur Selbstentfaltung und Selbstfindung des jungen Menschen beitragen.“(Lehrplan der Volksschule, 2005, S. 183)

Die Umsetzung all dieser mannigfaltigen Zielsetzungen soll laut österreichischem Lehrplan in der 1. und 2. Schulstufe mit 3 Wochenstunden, in der 3. und 4. Schulstufe mit zwei Wochenstunden des Fachs „Bewegung und Sport“ erfolgen (Volksschullehrplan, 2007, S. 29).

Innerhalb des Fragebogens waren die Lehrkräfte aufgefordert, von insgesamt acht vorgegebenen Zielsetzungen die drei ihrer Meinung nach wichtigsten Ziele des Fachs „Bewegung und Sport“ auszuwählen. Dabei war das wichtigste Ziel des Sportunterrichts nach Auffassung der Lehrer/innen „die Gesundheit und Fitness zu fördern“, gefolgt von „den fairen Umgang miteinander fördern“, „zu weiterem Sporttreiben motivieren“ und „Entspannung und Ausgleich zu anderen Fächern schaffen“. Die weiteren Zielsetzungen „die Leistung in den einzelnen Sportarten verbessern“ und „Neues aus dem Sport zeigen“ fanden deutlich weniger Zustimmung. Keine Rolle spielen aus Sicht der Lehrer/innen die Items „Schüler/innen in den Sportverein bringen“ und „zur Verbesserung des Schulklimas beitragen“.

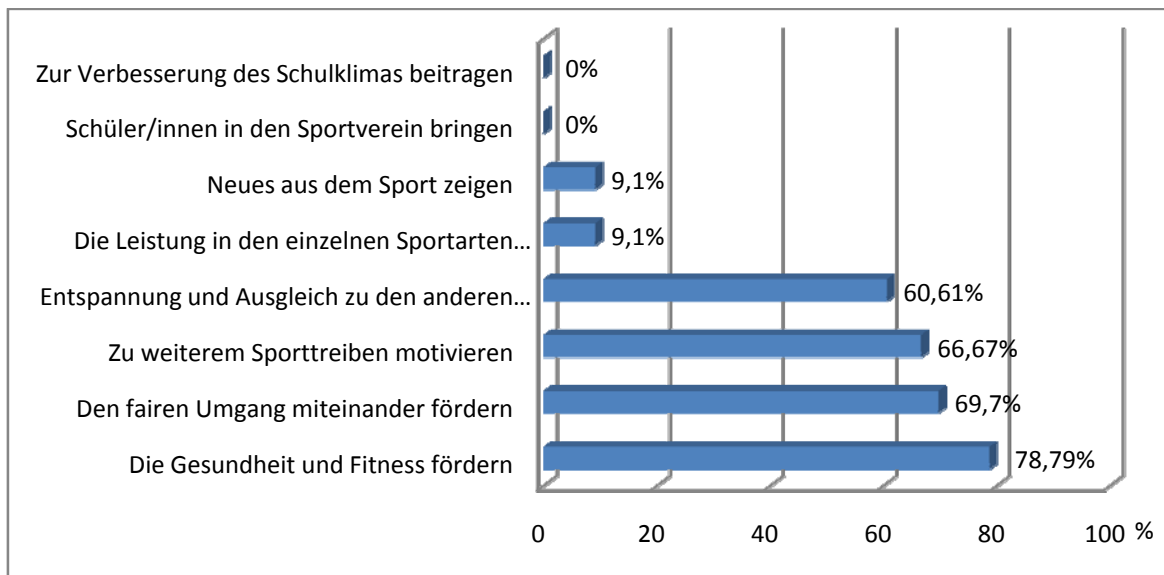


Abbildung 15: Beurteilung der wichtigsten Ziele der Bewegungs- und Sportunterrichts

Vergleicht man die Ergebnisse der Lehrer/innen aus Wien mit Daten aus Deutschland, zeigt sich, dass das Ranking der Zielsetzungen sehr ähnlich ist (n = 1.101):

1. Den fairen Umgang miteinander fördern: 79%
2. Zu weiterem Sporttreiben motivieren: 69%
3. Gesundheit und Fitness fördern: 63%
4. Entspannung und Ausgleich zu anderen Fächern schaffen: 39%

Es sind also die gleichen vier Zielsetzungen mit Abstand am wichtigsten beurteilt, wie von den Lehrkräften in Wien, wenn auch in veränderter Reihenfolge. In Deutschland ließ sich auch feststellen, dass die ersten drei Zielsetzungen durchwegs die drei wichtigsten darstellten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Schultyp, Bundesland und der formalen Qualifikation (Deutscher Sportbund, 2006, S. 164-166).

6.8. Daten - Feedback der Lehrer/innen

6.8.1. Stundenbeispiele

Im Lehrer/innen Fragebogen nach der Projektdurchführung wurden die Lehrer/innen aufgefordert, die 11 Beispielstunden einzeln zu beurteilen. Die Mittelwerte der Bewertungen der einzelnen Stundenbeispiele lagen alle unter 1,6. Die beste Stundenbewertung erhielt die 1. Stunde (MW 1,14), die schlechteste Bewertung gab es für die 3. Stunde (MW 1,52). Keine Stunde erhielt auf der fünfstufigen Skala eine Bewertung die schlechter war als 3. Die Stundenbilder 1, 4, 6, 9, 10, 11 erhielten ausschließlich Bewertung von sehr gut bis gut. Eine Übersicht über die einzelnen Stundeninhalte befindet sich im Anhang.

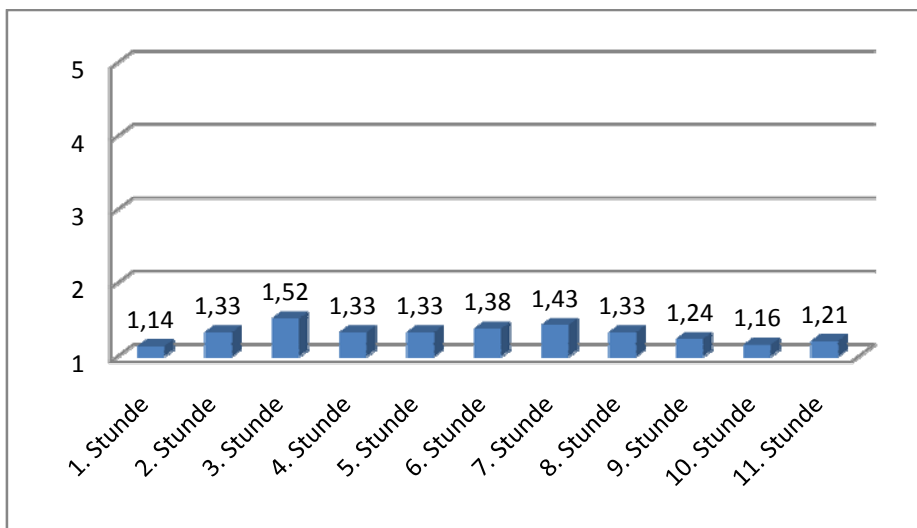


Abbildung 16: Bewertung der einzelnen Beispielstunden

6.8.2. Bausteine im eigenen Unterricht

Die 11 „Fit am Ball“ Unterrichtseinheiten folgen alle einer einheitlichen Grundstruktur (siehe Kapitel 6.1). Die Lehrer/innen waren aufgefordert, im Fragebogen jeden dieser Grundbausteine einzeln zu beurteilen. In einer fünfstufigen Skala sollten die einzelnen Bausteine der Trainingseinheiten in den drei Bereichen – Eigene Benotung, Relevanz für die praktische Umsetzung, Resonanz bei den Kindern - nach dem Schulnotensystem bewertet werden.

Generell zeigte sich eine durchwegs positive Beurteilung der einzelnen Bausteine der Übungseinheiten. Die Beispielstunden bilden eine praxisnahe Hilfestellung für die Lehrkräfte und werden systematisch in den Unterricht integriert. Dies funktionierte in den

einzelnen Teilbereichen sehr gut. Eine Ausnahme stellte die Umsetzung der Aufgaben und Spiele zum Thema Ernährung dar. Dieser Themenbereich bringt lerntheoretische Aspekte in den Bewegungs- und Sportunterricht, deren Thematisierung im Turnsaal durchaus kritisch zu sehen ist. So ist sowohl die Resonanz der Lehrer/innen in diesem Bereich durchwegs kritischer, besonders die Relevanz für die praktische Umsetzung, als auch die Annahme seitens der Schüler/innen stellt sich schlechter dar als in allen anderen Bereichen (Mittelwertbereich zwischen: 1,78 – Eigene Benotung und 2,5 – Relevanz für die praktische Umsetzung).

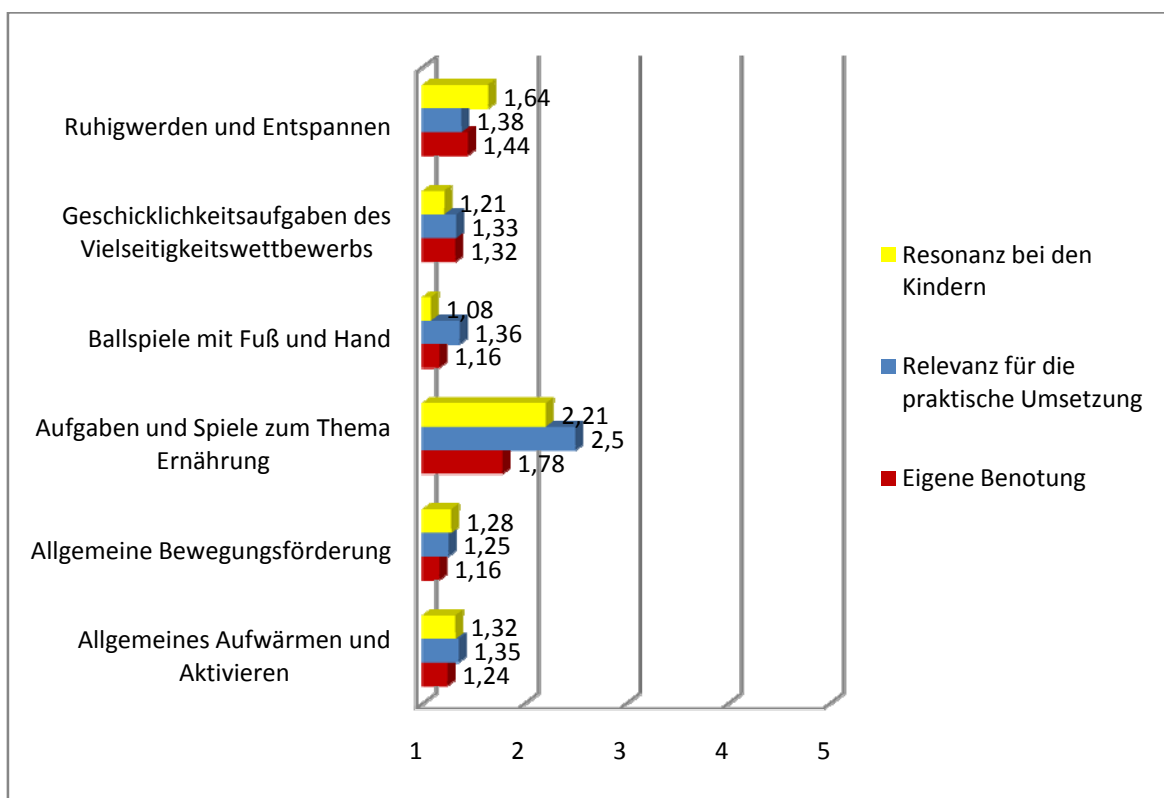


Abbildung 17: Beurteilung der einzelnen Bausteine

6.8.3. Veränderung der Stundenbeispiele

Vor dem Hintergrund der individuellen Aufarbeitung der einzelnen Stundenbilder hatten die Lehrkräfte die Möglichkeit die Stundeninhalte an die schulischen Ressourcen anzupassen. Ziel der Beispielstunden war es, den Lehrkräften Anregungen zu geben und neue Möglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsfördernder Bewegung aufzuzeigen. Es wurde bei der Lehrer/innen Fortbildung ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich um Übungsbeispiele und um keine Handlungsanleitung handeln soll.

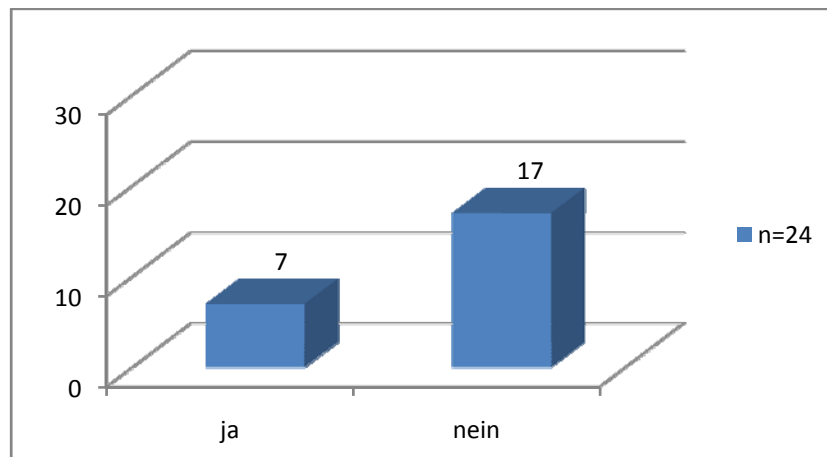


Abbildung 18: Haben Sie sich genau an die vorgegebenen Stundenbeispiele (Ordner) gehalten?

Ein Großteil der Lehrer/innen hat die Stundenbilder letztendlich abgeändert (70,8%). Die Gründe dafür lagen primär im Zeitmanagement. So gaben 54,8% an „zu wenig Zeit“ für die Übungen gehabt zu haben bzw., dass es „zu viele Übungen“ für die vorhandene Zeit gewesen sind. 29,2% der Lehrpersonen führten die Übungen genau nach Vorlage des „Fit am Ball“ Übungsordners aus.

Tabelle 8: Gründe für die Veränderung der Beispielstunden

	Antworten		Prozent der Fälle
	N	Prozent	
zu wenig Zeit	13	31,0%	76,5%
zu viele Übungen	10	23,8%	58,8%
einige Übungen haben mir nicht gefallen	4	9,5%	23,5%
einige Übungen ausgewählt und diese intensiver behandelt	11	26,2%	64,7%
andere Gründe	4	9,5%	23,5%
Gesamt	42	100,0%	247,1%

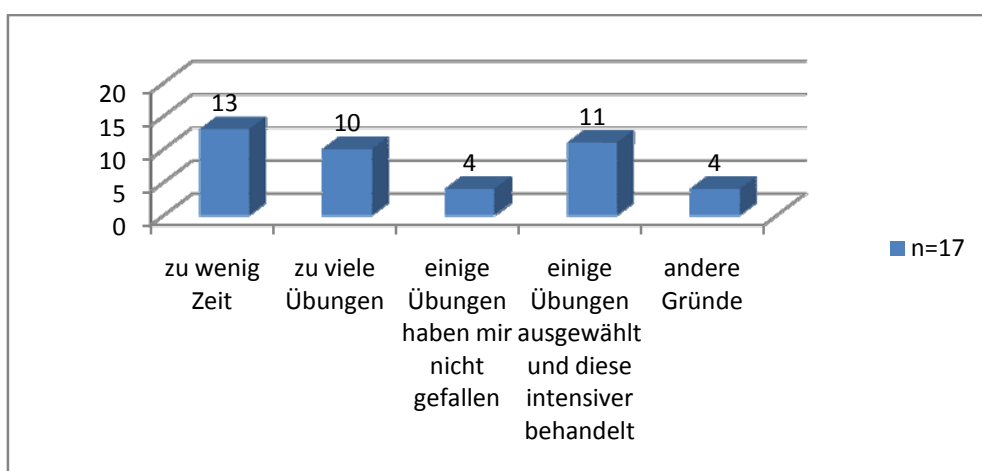


Abbildung 19: Gründe für die Veränderung der Beispielstunden

6.8.4. Beurteilung des Zeitaufwandes

In der Projektstruktur von „Fit am Ball“ ist vorgesehen, dass die 90-minütigen Bewegungseinheiten zusätzlich zum normalen Unterricht stattfinden. Daraus und durch den Umstand, dass die Stundenvorbereitungen aufgrund ihrer Neuartigkeit Zeit in Anspruch nehmen, kam es für die Lehrkräfte zu einem erhöhten Zeitaufwand.

Der zusätzliche Zeitaufwand für die Projektdurchführung betrug zwischen ein und vier Stunden pro Woche. Die meisten Lehrer/innen (58,3%) gaben einen Mehraufwand von ein bis zwei Stunden pro Woche an.

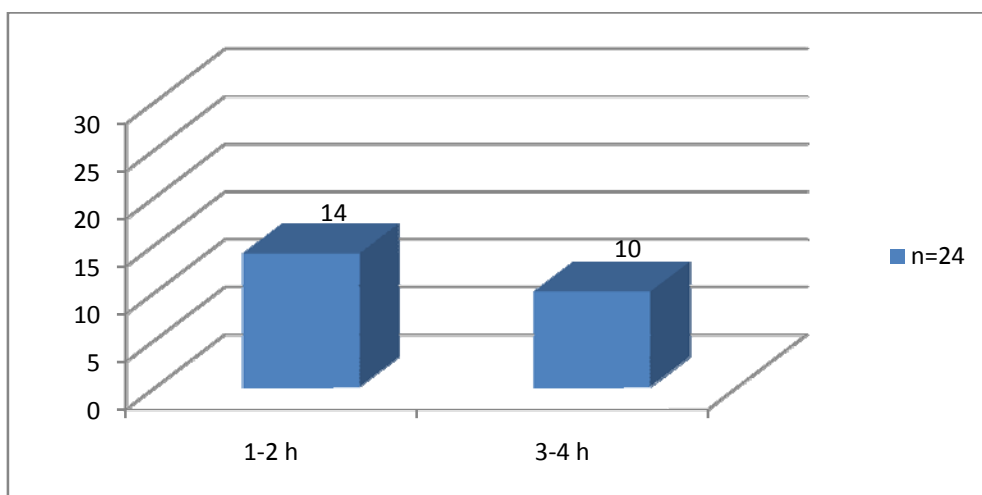


Abbildung 20: Zeitaufwand in Stunden pro Woche

Neben dem zusätzlichen Zeitaufwand wurde nach der Verhältnismäßigkeit des Projektaufwandes gefragt. Die Antwortkategorien reichten von „der Aufwand war zu gering“, über „der Aufwand war gerade recht“ und „der Aufwand war sehr hoch“ bis hin zu „der Aufwand war zu hoch“. 69,6% beurteilten den zusätzlichen Aufwand für das Projekt mit gerade recht. 30,4 % der Lehrer/innen stuften das zusätzliche Arbeitsaufkommen als zu hoch ein.

Besonders interessant war die Gegenüberstellung tatsächlicher Aufwand in Stunden pro Woche und subjektiv eingestufte Aufwand für das Projekt. Die Kreuztabelle im Anschluss zeigt, dass häufig jene Lehrkräfte den Aufwand als sehr hoch einstufen, welche nur 1-2 Stunden pro Woche für das Projekt aufgewendet haben. Demgegenüber beurteilten jene Lehrer/innen, die 3-4 Stunden pro Woche an Zeit investierten den Projektaufwand

seltener als zu hoch. Dieser Unterschied ist zwar nicht signifikant, jedoch zeigt sich die Tendenz, dass Belastung und Beanspruchung hier offensichtlich divergieren.

Ein möglicher Grund könnte in der Motivation für die Projektteilnahme liegen. Man könnte vermuten, dass jene Lehrer/innen die Beanspruchung gegenüber der tatsächlichen Belastung als „zu hoch“ einstufen, welche von Beginn an an dem Projekt nicht freiwillig teilgenommen haben.

Tabelle 9: Kreuztabelle Stunden/Woche vs. subjektiver Aufwand

		Der Aufwand war . . .		Gesamt
		sehr hoch	gerade recht	
Wie viele Stunden pro Woche haben Sie für das Projekt aufgewendet?	1-2 h	5	8	13
	3-4 h	2	7	9
Gesamt		7	15	22

Aufgrund dieser Einschätzung von Belastung und Beanspruchung würden 9 von insgesamt 17 Lehrkräften das Projekt „Fit am Ball“ wieder durchführen. 3 Lehrer/innen würden das Projekt kein weiteres Mal durchführen und für 5 Lehrpersonen käme eine weitere Durchführung nur bei besserer Bezahlung in Frage.

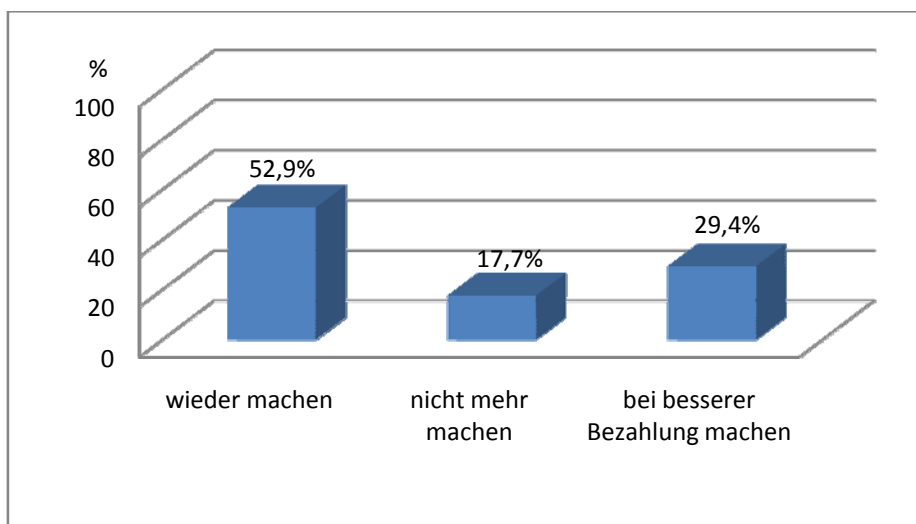


Abbildung 21: Ich würde das Projekt daher . . .

In letzter Konsequenz stellt sich die Frage, ob das Projekt selbstständig von der Schule weitergeführt werden kann und die Idee eines gesundheitsfördernden Bewegungsprojektes tatsächlich in den Schulalltag implementiert werden kann. Die Angaben der Lehrkräfte bezüglich einer selbstständigen Weiterführung lassen hier trotz

durchgängig sehr positiver Resonanz innerhalb des Lehrerkollegiums wenig Hoffnung. So geben nur 5 (22,7%) der befragten Lehrer/innen an, das Projekt an ihrer Schule weiterzuführen. Doch immerhin 59,1% haben eine Fortsetzung nicht ausgeschlossen und geben an, dass es „noch unsicher“ sei wie es projektbezogen weiter gehe an ihrer Schule.

6.9. Daten - Feedback der Lehrer/innen Fortbildung

Ein zentraler Bestandteil der Projektdurchführung war die Lehrer/innen Fortbildung im März. Die Lehrkräfte stellen die essentielle Schnittstelle zwischen der Projektidee und der erfolgreichen Projektumsetzung auf Ebene der Schüler/innen dar. Die Fortbildung teilte sich daher in zwei Abschnitte, in einen theoretisch-organisatorischen Teil und in einen praktischen Teil. Um festzustellen wie gut und relevant die Fortbildung aus Sicht der Lehrer/innen war, gab es innerhalb der ersten Fragebogenerhebung einen gesonderten Feedback Fragebogen betreffend die Fortbildung.

Ganz allgemein festgehalten war das Feedback zur Fortbildung der Lehrer/innen im März sehr positiv.

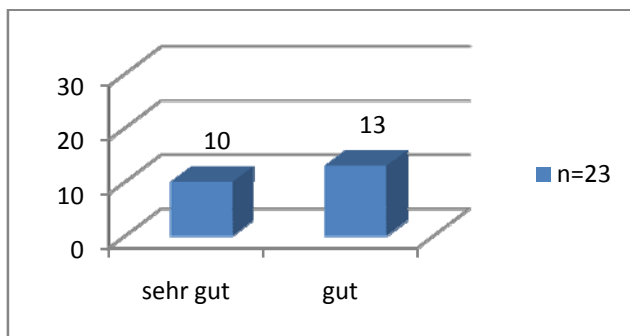


Abbildung 22: Feedback Brauchbarkeit der Fortbildung im März

Die teilnehmenden Lehrkräfte fühlten sich gut über das Projekt „Fit am Ball“ informiert. Die Inhalte und Übungsbeispiele im praktischen Teil der Fortbildung wurden positiv bewertet (72,5% beurteilten diese mit gut bis sehr gut). Die Vermittlung der Stundenbeispiele zu den Themen Aufwärmen, Allgemeine Bewegungsförderung, Ballspiele und Ausklang wurden im Allgemeinen sehr gut beurteilt (Mittelwerte zwischen 1,10 und 1,47). Es lagen alle Bewertungen zwischen sehr gut und mittelmäßig, wobei jeweils nur eine Person die Kategorie mittelmäßig gewählt hat. Die Lehrer/innen waren bezüglich der zukünftigen Umsetzung der Stundenbeispiele in den Schuleinheiten zuversichtlich. Insgesamt wurde die Fortbildung äußerst positiv aufgenommen und gut beurteilt.

6.10. Fazit der Lehrer/innen Evaluation

In dem Kapitel zur Evaluation der Befragung der Lehrer/innen wurde versucht, die Daten möglichst detailliert und anschaulich aufzubereiten. Ein Schwerpunkt lag bei der Analyse und Beschreibung der Person des Lehrers und der Lehrerin selbst, sowie deren Einstellungen zum Thema Bewegung und Sport und Sportunterricht.

Insgesamt zeigten die Lehrer/innen großes Interesse an dem Projekt, dies zeigte sich besonders am Ende des Fragebogens, bei der Möglichkeit eigene Wünsche, Erwartungen und Gedanken zum Projekt aufzuschreiben. Vielfach wurde die praxisorientierte und gut organisierte Projektdurchführung angesprochen, der Wunsch mehr Bewegung in den Schulalltag der Kinder zu bringen und die Kinder gezielt fördern zu können. Seltene Kritik kam vor allem der Fortbildung zu, da diese an einem Wochenende stattfand und nach Meinung einiger weniger Lehrer/innen nicht ausreichend bezahlt wurde (200 Euro Aufwandsentschädigung).

Im Anschluss findet sich die Zusammenfassung ausgewählter, zentraler Ergebnisse der Lehrer/innen Fragebögen.

Die Lehrerschaft ist weiblich und läuft Gefahr zu überaltern

Fast 90% der teilnehmenden Lehrer/innen ist weiblich. Der Lehrerberuf ist damit vor allem im Volksschulbereich weiterhin eine Frauendomäne. Auch österreichweit finden sich in den Volksschulen kaum Männer in den Klassenzimmern. Das Lehrpersonal in Österreich ist relativ alt. Mit einem Durchschnittsalter von 46,2 Jahren führen sie den Altersdurchschnitt in den großen Berufsgruppen an. Die teilnehmenden Lehrer/innen an dem Projekt „Fit am Ball“ waren deutlich jünger als der Durchschnitt in Österreich, sie waren im Schnitt 38,4 Jahre alt. Auffallend war dabei, dass vornehmlich junge Lehrer/innen zwischen 20 und 35 Jahren und ältere Lehrer/innen zwischen 46 und 60 Jahren Interesse an einer Projektteilnahme bekundeten.

Gut ausgebildete Lehrkörper mit Defiziten bei den sportfachspezifischen (Lehr-) Qualifikationen

Der Ausbildungsstand der Lehrer/innen in Österreich ist gut. 87,2% der befragten Lehrer/innen absolvierten eine Ausbildung an einer Pädagogischen Akademie, nur 5,15%

konnten keine Ausbildung mit schulpädagogischem Bezug vorweisen. Jeder/e als Lehrer/in tätige Studienteilnehmer/in hatte zumindest einen Abschluss an einer Pädagogischen Akademie (eine Person ohne Angabe der Ausbildung). Bei den sportfachspezifischen Zusatzqualifikationen zeigen sich Defizite beim Lehrpersonal. Im Durchschnitt nur jeder/e dritte Volksschullehrer/in verfügt über sportfachspezifische Ausbildungen. Gerade im Volksschulbereich, bei der Ausbildung der motorischen Grundfertigkeiten, stellt dieses Fehlen an sportfachspezifischer Qualifikation einen klaren Mangel an Ausbildungsqualität dar.

Gute zusätzliche Sportangebote an den Schulen

Etwa dreiviertel der Schulen (80%) bieten zusätzliche Sportangebote, teilweise auch mehrere verschiedene Sportarten, an ihrer Schule an. Zum Großteil basieren diese Angebote auf der Zusammenarbeit mit einem Sportverein. Die Kosten für diese zusätzlichen, unverbindlichen Sportangebote werden etwa zur Hälfte von Mitteln der Schule und durch den Förderverein finanziert, in ca. 50% der Fälle müssen die Eltern für die Kosten selbst aufkommen. Damit ist an einem Großteil der Schulen ein sehr gutes (zusätzliches) Sportangebot vorhanden.

Lehrer/innen sind sich über die Ziele des Sportunterrichts einig

Die Lehrerschaft ist sich in der vorliegenden Stichprobe bezüglich der Ziele des Faches Bewegung und Sport sehr einig. Der Sportunterricht hat nach Meinung der Lehrer/innen folgende drei zentrale Ziele, nämlich die Gesundheit und Fitness zu fördern, den fairen Umgang miteinander zu fördern und zu weiterem Sporttreiben zu motivieren. Die Aufgaben des Sportunterrichts liegen nach Auffassung der Lehrer/innen eindeutig im sozialen und gesundheitlichen Bereich. Aus diesen Zielsetzungen, deren Inhalt ein gesunder und bewegter Lebensstil ist, ergibt sich der enorm hohe Anspruch an den Sportunterricht.

Stundenbeispiele sind gut, aber zu lang

Die Bewertung der „Fit am Ball“ Stundenbeispiele war von Seiten der Lehrer/innen sehr positiv. Die Übungseinheiten waren praxisorientiert, abwechslungsreich, gut und systematisch aufgebaut. Als Problem erwies sich das Zeitmanagement. Viele Lehrer/innen

beklagten, dass zu wenig Zeit für eine sinnvolle Umsetzung der Übungen eingeplant sei bzw. dass generell einfach zu viele Übungen pro „Fit am Ball“ Einheit vorgesehen waren. Die meisten Lehrer/innen fanden individuelle Lösungen und haben beispielsweise einige Übungen intensiver behandelt und dafür andere Übungen ganz weggelassen.

6.11. Daten der Schüler/innen

6.11.1. Alter

In Österreich nahmen an dem Projekt „Fit am Ball“ Schüler/innen der 3. und 4. Klassen Volksschule teil. Die Altersverteilung liegt demzufolge zwischen sieben und zwölf Jahren, wobei der Großteil der Schüler/innen zwischen neun und zehn Jahren alt war. Im Mittel waren die Kinder 9,49 Jahre alt.

Im Vergleich dazu wurde das Projekt in Deutschland in der 4. bis 6. Schulstufe durchgeführt. Die Kinder waren also älter, im Mittel waren sie 10,5 Jahre alt und somit durchschnittlich um ein Jahr älter als die teilnehmenden Kinder in Wien (Hoffmann, 2006, S. 16). Dies ist in weiterer Folge bei Vergleichen der Evaluationsergebnisse von Österreich und Deutschland zu berücksichtigen.

Tabelle 10: Altersverteilung der Schüler/innen

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig 7	1	,3	,3	,3
8	25	7,0	7,0	7,3
9	157	43,9	43,9	51,1
10	147	41,1	41,1	92,2
11	27	7,5	7,5	99,7
12	1	,3	,3	100,0
Gesamt	358	100,0	100,0	

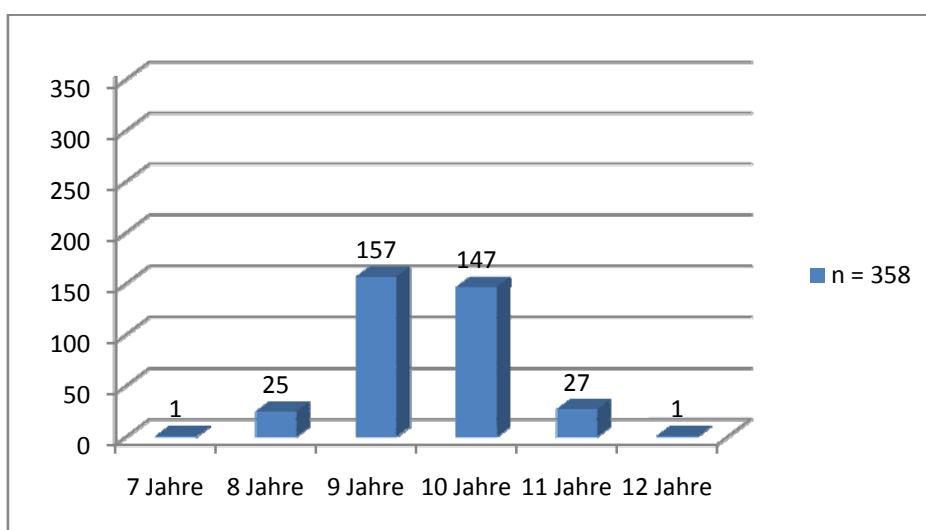


Abbildung 23: Altersverteilung der Schüler/innen

6.11.2. Geschlecht

Ziel von „Fit am Ball“ war es, sowohl Jungen als auch Mädchen mit dem Projekt zu erreichen. Das Thema Bewegung und Ernährung sollte so vermittelt werden, dass sich beide Geschlechtsgruppen gleichermaßen angesprochen fühlen. Dies ist einigermaßen gut gelungen, die Geschlechtsverteilung war sehr homogen, es nahmen 52,6% Burschen und 47,4% Mädchen an dem Projekt teil. Trotzdem nahmen um 5,2% weniger Mädchen an „Fit am Ball“ teil. Vor dem Hintergrund geschlechtsspezifischer Unterschiede im Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen ist dieser Unterschied jedoch relativ klein.

So beschreibt Schmidt etwa das Aktivitätsausmaß von Mädchen in der Altersklasse der 6-12-Jährigen geringer und kleinräumiger als jenes von Burschen. Mädchen nutzen lieber musisch-kreative Angebote, treffen sich mit Freundinnen oder gehen shoppen. Im Gegensatz dazu finden bei Jungen Spieltätigkeiten vermehrt im Freien statt, 60% der liebsten Freizeitbeschäftigungen liegen im Bereich des Sports (Schmidt, 2006, S. 37-39).

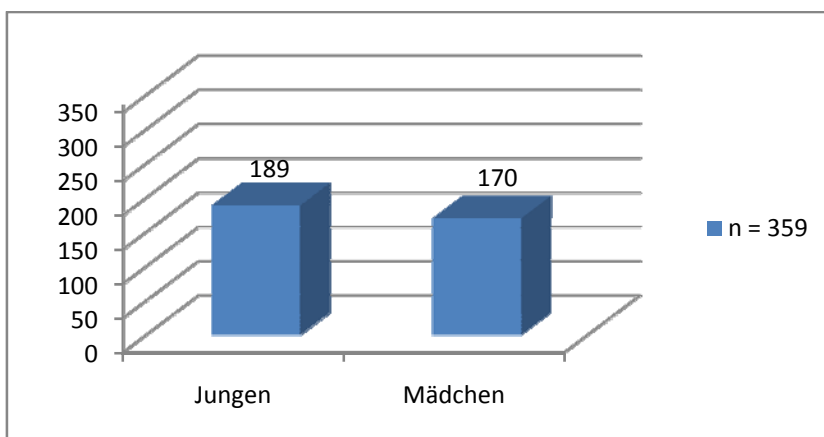


Abbildung 24: Geschlechtsverteilung der Schüler/innen

6.11.3. Body Mass Index – BMI

Der BMI wurde anhand des Körpergewichts in kg und der Körpergröße in m berechnet [$\text{Körpergewicht (kg)} / \text{Körpergröße (m}^2\text{)}$]. Der Mittelwert lag dabei bei 17,94. Weiters wurde eine Aufteilung der Schüler/innen in zwei Gruppen vorgenommen, in normalgewichtige Kinder ($\text{BMI} < 20$) und übergewichtige Kinder ($\text{BMI} > 20$). Dieser Aufteilung wurden weitestgehend die Angaben der alters- und geschlechtsspezifischen BMI-Schwellenwerte nach Kromeyer-Hauschild für Kinder- und Jugendliche zugrunde gelegt (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 811-813). Aufgrund der Vereinfachung und der

besseren Übersichtlichkeit wurde keine weitere Unterscheidung zwischen übergewichtig und adipös getroffen. Zudem diese Unterscheidung im inhaltlichen Kontext dieser Untersuchung, meiner Meinung nach, nur von mäßiger Relevanz zu sein scheint.

Vor dem Hintergrund dieser Klassifizierung sind 19,6% der Schüler/innen unserer Stichprobe übergewichtig (65 übergewichtige Schüler/innen, davon sind 26 weiblich und 38 männlich, eine Person fehlend - ohne Geschlechtsangabe). Der Mittelwert lag bei einem BMI von 17,94.

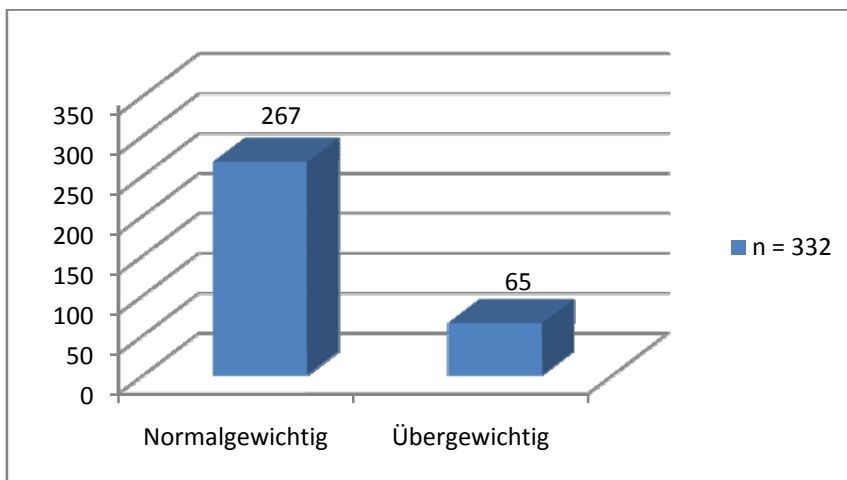


Abbildung 25: BMI Schüler/innen

Vergleicht man die Daten mit den Ergebnissen der KIGGS – Studie in Deutschland erhält man ein ähnliches Ergebnis. 15% der Kinder im Alter von 7-10 Jahren sind übergewichtig, weitere 6,4% der Kinder in dieser Altersgruppe sind adipös. Generell ist Übergewicht bei Kindern in allen Altersgruppen zu beobachten, so sind in der Altersgruppe der 3-6-Jährigen 9% übergewichtig und 2,9% adipös, bei den 14-17-Jährigen sind 17% übergewichtig und 8,5% adipös. Die Daten der KIGGS-Studie wurden ebenfalls anhand der BMI-Klassifizierung nach Kromeyer-Hauschild et al. 2001 kategorisiert (Kurth et al, 2007, S. 737).

Es zeigt sich die Tendenz, dass mit zunehmendem Alter das Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen vom dritten bis zum siebzehnten Lebensjahr kontinuierlich ansteigt.

Auch in der Schweiz ist die Datenlage ähnlich. So gibt Schopper 2005 an, dass in der Schweiz 1999 fast 20% der Kinder und Jugendlichen übergewichtig waren und weitere 5% adipös. Schopper geht davon aus, dass der Anteil an übergewichtigen Kindern in der

Schweiz in den letzten 15 Jahren stark zugenommen hat. Die Lage im restlichen Europa sei ähnlich, in Nordeuropa beträgt der Anteil an übergewichtigen und adipösen Kindern zwischen 10-20% und in Südeuropa gar 20-35% (Schopper, 2005, S. 4).

Die Ergebnisse unserer Stichprobe spiegeln durchaus die mitteleuropäische Situation realistisch wider, die Prävention von Übergewicht im Kindes- und Jugendalter erlangt damit nicht nur in Österreich zentrale Bedeutung.

6.11.4. Sprache, die mit den Eltern gesprochen wird

Die Schüler/innen hatten acht vorgegebene Antwortmöglichkeiten, wobei Mehrfachantworten möglich waren. Die Fragestellung lautete: „Welche Sprache sprichst du mit deinen Eltern?“. 71,7%, von insgesamt 360 Schüler/innen sprechen zu Hause mit ihren Eltern deutsch, während 28,3% mit ihren Eltern zu Hause eine andere Sprache sprechen. 78,1% sprechen mit ihren Eltern nur eine Sprache zu Hause, 26,9% sprechen zu Hause zumindest zwei Sprachen.

Insgesamt wurden 445 Antworten gegeben. Die genaue Aufteilung der Sprachen die zu Hause mit den Eltern gesprochen werden, findet sich im unten stehendem Diagramm.

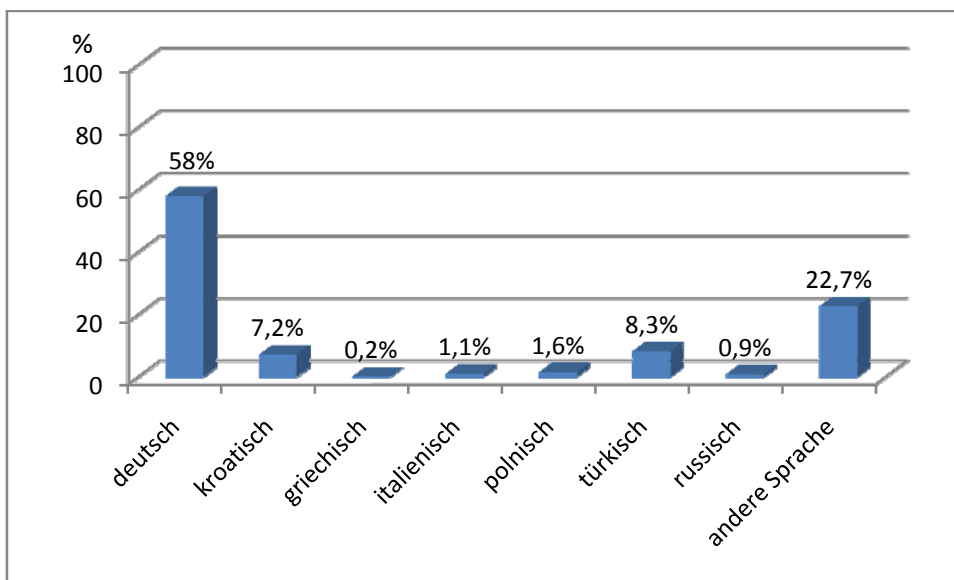


Abbildung 26: In welcher Sprache sprichst du mit deinen Eltern?

Kinder, die zu Hause mit ihren Eltern eine andere Sprache als deutsch sprechen, weisen signifikant schlechtere Noten in den Fächern Rechnen ($p=0,000$) und Deutsch ($p=0,000$) auf, als Kinder die mit ihren Eltern zu Hause deutsch sprechen.

6.11.1. Schüler/innen mit Migrationshintergrund

Diese Frage wurde im Lehrer/innenfragbogen erhoben, die genaue Fragestellung lautete: „Wie hoch ist etwa der Anteil an Schüler/innen an Ihrer Schule mit nicht deutscher Muttersprache?“. Diese Fragestellung sollte Informationen über das sozioökonomische Umfeld der Schüler/innen geben und den Anteil an Schüler/innen mit Migrationshintergrund an den einzelnen Schulen darstellen.

Den folgenden Daten liegen Angaben von 19 Schulen zu Grunde, fünf Schulen beantworteten diese Fragestellung nicht. Der Mittelwert dieser 19 Schulen liegt bei 44,33% Schüler/innen mit nicht deutscher Muttersprache. Das nachfolgend abgebildete Histogramm zeigt eine deutliche Abweichung von der Normalverteilung. Es gibt Schulen mit einem sehr hohen Anteil an Schüler/innen mit Migrationshintergrund (Maximum 92,8%) und es gibt Schulen mit einem sehr geringen Anteil an Schüler/innen mit Migrationshintergrund (Minimum 10%). Damit zeigen sich Entwicklungstendenzen hin zu einer Zweiklassengesellschaft, zu einer Trennung der sozialen Schichten im Bildungsbereich. Dies kommt besonders im Volksschulbereich in Großstädten zum Tragen, da hier die Kinder einer Volksschule in ihrem Wohnbereich zugewiesen werden. In sozial schwachen Gebieten findet oftmals eine Abwanderung der sozial stärkeren Gesellschaft und eine weiter Zuwanderung von ärmeren Familien statt. Die Folge ist die Bildung von sozial starken und sozial schwachen Stadtvierteln. In extremer Form bis hin zur „urbanen Ghettoisierung“ von einzelnen Wohnbereichen (als extremes Beispiel der 70er und 80er Jahre können hier die New Yorker Bezirke Bronx und Harlem genannt werden). Bei den oben angeführten Angaben der Lehrer/innen ist ein Trend in diese Richtung nicht zu übersehen (Migrationsmaximum von 92,8% und Migrationsminimum von 10%).

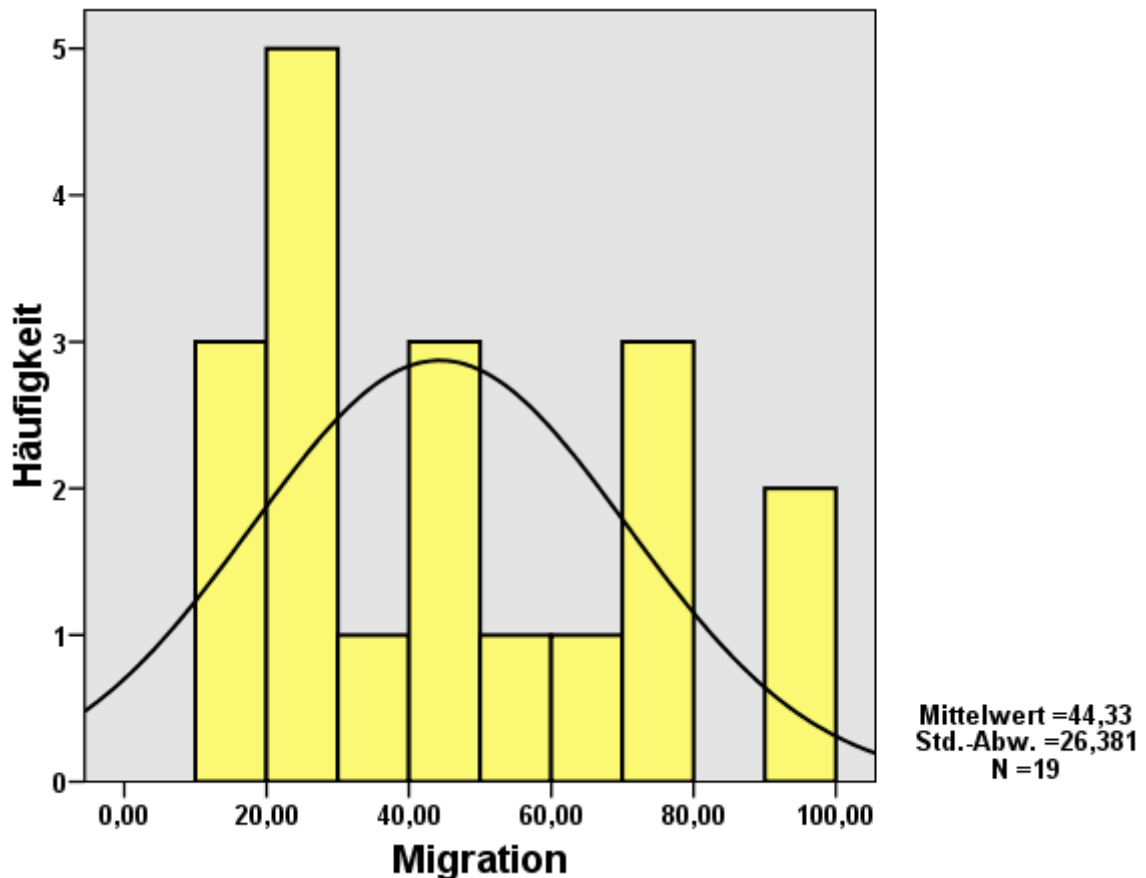


Abbildung 27: Migrationshintergrund an Schulen in %

Vergleicht man die Daten unserer Stichprobe mit der Situation in Österreich generell zeigt sich, dass die Datenlage von „Fit am Ball“ ein sehr realistisches Bild liefert. Die Daten spiegeln die Situation an Volksschulen in Wien sehr gut wider. Nach Angaben der Statistik Austria liegt in Wien der Anteil an Kindern mit nicht deutscher Muttersprache bei 48%. Wien weist damit den größten Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund im Volksschulbereich in Österreich auf. Den geringsten Anteil an Kindern mit nicht deutscher Muttersprache hat das Bundesland Kärnten mit 10,5% (Statistik Austria, 2008).

6.11.2. Sportliche Aktivität

In diesem Abschnitt des Fragebogens wurde erhoben, welchen Sport die Kinder außerhalb der Schule betreiben und ob die Kinder überhaupt Sport außerhalb der Schule betreiben. Die Fragestellung lautete: „Welchen Sport betreibst du regelmäßig (außer dem Turnen in der Schule)?“.

Ein Großteil der Schüler/innen, nämlich 86,9%, betreibt regelmäßig Sport außerhalb der Schule. 13,1% der teilnehmenden Schüler/innen üben mit Ausnahme des Schulsports keinen weiteren Sport aus oder zumindest nicht regelmäßig.

Tabelle 11: Regelmäßige Sportausübung

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig betreibt regelmäßig Sport	313	86,9	86,9	86,9
betreibt keinen Sport	47	13,1	13,1	100,0
Gesamt	360	100,0	100,0	

Von insgesamt 360 teilnehmenden Schüler/innen betreiben 47 keinen Sport, 19,4% der Mädchen und 7,4% der Jungen betreiben keinen regelmäßigen Sport. In der Gruppe der Schüler/innen, die keinen Sport außerhalb der Schule betreiben, sind also mehr als doppelt so viele Mädchen wie Jungen vertreten. Mädchen betreiben damit signifikant häufiger keinen Sport als Jungen.

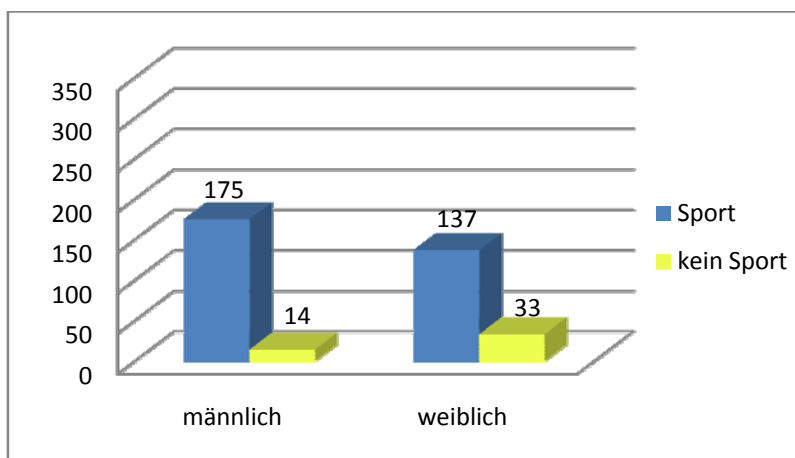


Abbildung 28: Sport und Geschlecht

Bei der Auswertung der regelmäßig betriebenen Sportarten liegt Fußball klar an erster Stelle, 41,1% der Kinder geben an in ihrer Freizeit Fußball zu spielen. In weitere Folge werden Schwimmen, Laufen und Joggen, Radfahren und andere Ballsportarten als meist betriebene Sportarten genannt.

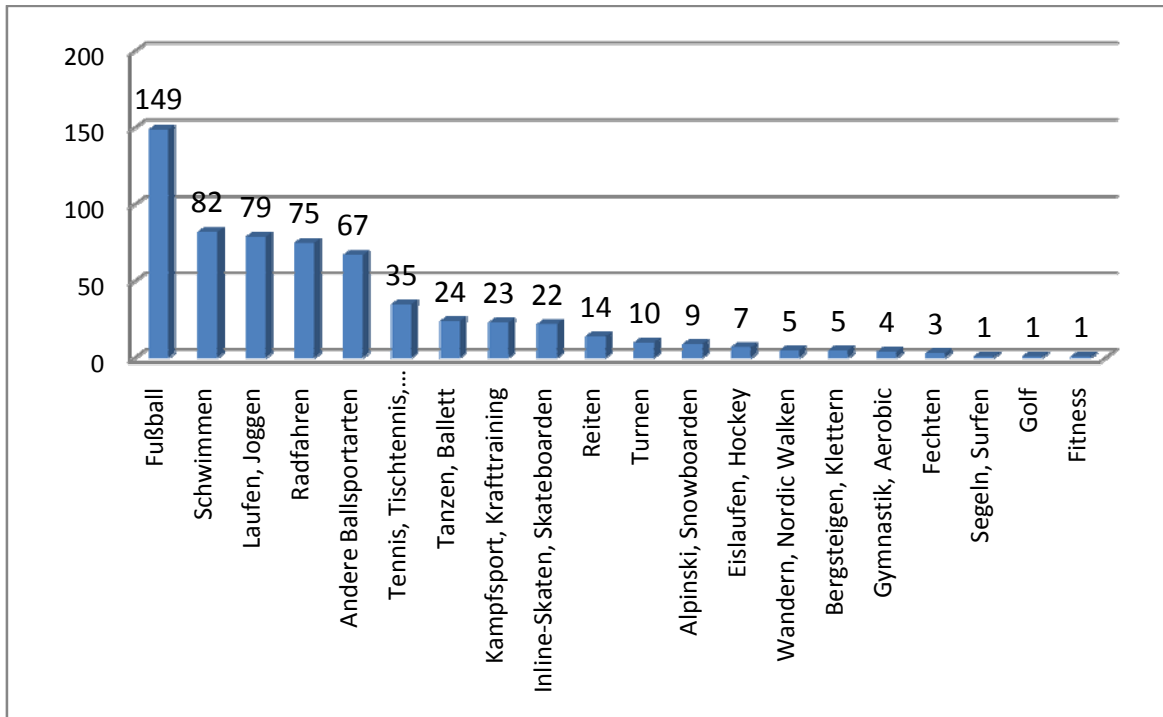


Abbildung 29: Sportarten

Gogoll et al. gibt nach Menze-Sonneck (2002) die typischen Vereinssportarten von Jugendlichen wie folgt an und führt auch die Einstiegssportarten für eine Sportvereinskarriere an. Fußball gilt dabei als die Einstiegssportart und spätere Hauptsportart bei Jungen schlechthin, bei 46% der Burschen ist Fußball die Einstiegssportart in den Sportverein, 42% spielen Fußball später als Hauptsportart. Weitere typische Einstiegssportarten in die Vereinskarriere sind bei Jungen Schwimmen (11%), Kampfsport (7%), Turnen (7%), Tennis (6%) und 23% andere Sportarten. Später als Hauptsportarten dominieren bei Jungen klar Mannschaftssportarten. Tennis, Basketball und Handball sind von großer Bedeutung. Bei den Mädchen ist das Feld der Einstiegs- und Hauptsportarten sehr viel heterogener. Als Einstieg in den Sportverein werden Turnen (30%), Schwimmen (19%), Reiten (10%), Leichtathletik (7%), Tennis (5%) und 29% andere Sportarten gewählt. Auch bei den späteren Hauptsportarten ist das Spektrum der ausgeübten Sportarten bei den Mädchen wesentlich differenzierter: Reiten (16%), Tennis (10%), Badminton (8%), Schwimmen (8%), Tanzen (8%), Leichtathletik (7%), Volleyball (7%), Fußball (6%), Handball (6%), Turnen (5%) und 19% andere Sportarten werden ausgeübt (Gogoll, 2006, S. 159).

Diese Verteilung der Vereinssportarten nach Geschlecht spiegelt sich auch in unseren Daten der Schüler/innen weitestgehend wider. Die beiden nachfolgenden Diagramme stellen die beliebtesten Sportarten außerhalb der Schule von Jungen und Mädchen getrennt dar (In die Grafik wurden nur Nennungen mit über 5% aufgenommen).

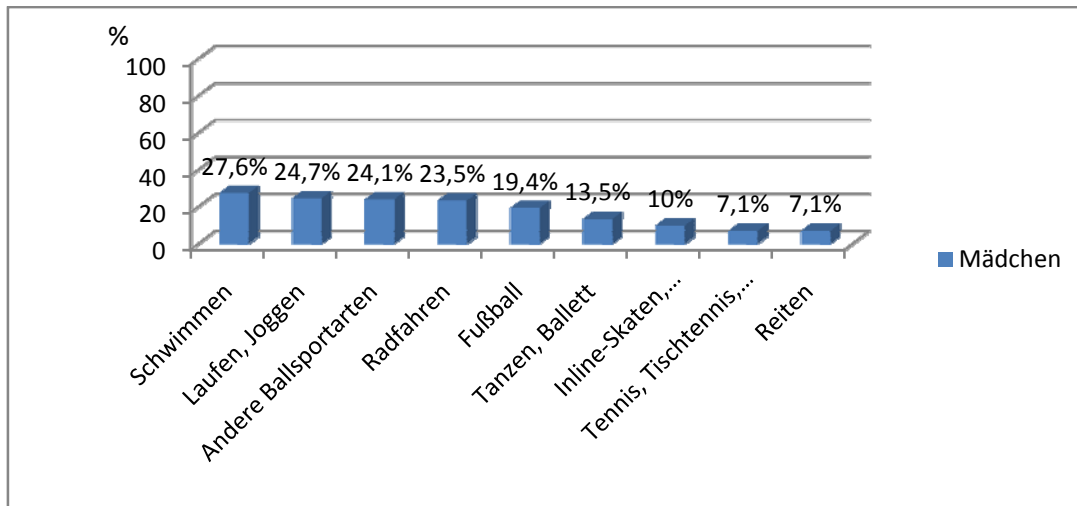


Abbildung 30: Sportarten aufgeteilt nach Geschlecht – Mädchen

Hierbei verdeutlicht sich weiter, dass das Feld der ausgeübten Sportarten der Mädchen wesentlich differenzierter ist, als jenes der Jungen. Es gibt keine so dominante Sportart, wie das Fußballspielen bei den Jungen. Die Nennungen verteilen sich gleichmäßiger auf mehrere Sportarten. Die Sportarten sind nahezu ident mit den von Gogoll beschriebenen Vereinssportarten, mit der Ausnahme des Turnens und der Leichtathletik, welche in unserer Umfrage kaum bzw. keine Nennungen erhielten.

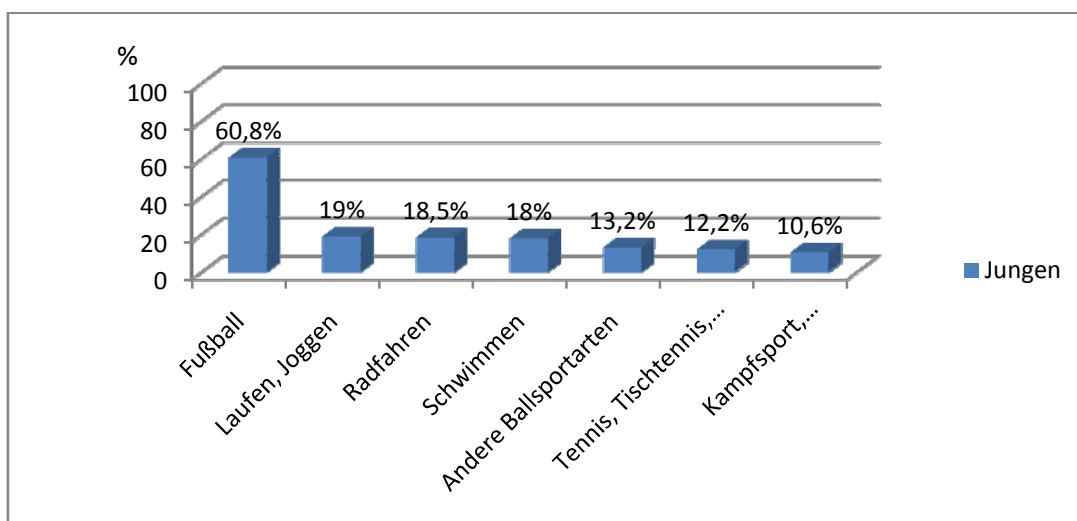


Abbildung 31: Sportarten aufgeteilt nach Geschlecht - Jungen

Bei den Jungen zeigt sich ein ähnliches Bild. Auch hier korrelieren die erhobenen Werte stark mit den Angaben von Gogoll. Zu beachten ist, dass die von Gogoll angegebenen Werte den Vereinssport betreffen und die Studienteilnehmer im Durchschnitt zwischen 12 und 19 Jahren alt waren. Dennoch zeigte sich, dass die Angaben durchaus vergleichbar und ähnliche Tendenzen vorhanden sind.

6.11.3. Sportverein

Der Sportverein bietet das meist verbreitete Setting für außerschulischen Sport im Kindes- und Jugendalter. In unserer Erhebung gaben 124 Schüler/innen (34,4%) an, Mitglied in einen Sportverein zu sein. 56,7% der befragten Schüler/innen gaben an, kein Mitglied in einem Sportverein zu sein.

Tabelle 12: Mitglied in einem Sportverein

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	ja	124	34,4	37,8	37,8
	nein	204	56,7	62,2	100,0
	Gesamt	328	91,1	100,0	
Fehlend	0	32	8,9		
Gesamt		360	100,0		

Nach Angaben der Statistik Austria sind im Alter von 6-9 Jahren 22,4% der Kinder in Österreich in einem Sportverein, in der Altersgruppe der 10-19-Jährigen sind es sogar 26,4%. Mit zunehmendem Alter nimmt die Vereinstätigkeit kontinuierlich ab, so sind in der Altersklasse der 20-29-Jährigen nur noch 18,9% Mitglied in einem Sportverein (Statistik Austria, 2001, S. 251). Diesen Angaben zufolge sind in unserer Stichprobe überdurchschnittlich viele Kinder Mitglied in einem Sportverein. Vor dem Hintergrund, dass es Ziel des Projekts war, besonders inaktive, bewegungsarme und übergewichtige Kinder mit „Fit am Ball“ zu erreichen, muss klar festgestellt werden, dass dieses Ziel nicht erreicht werden konnte. Wie auch in Abschnitt 6.11.3 zum Thema BMI bereits festgestellt wurde, entsprechen die Ergebnisse der „Fit am Ball“ Evaluation den durchschnittlichen Übergewichtsraten in Europa.

Kritisch zu berücksichtigen ist, dass die Daten der Mikrozensususerhebung der Statistik Austria aus dem Jahr 1998 stammen, neueres Datenmaterial liegt für Österreich derzeit

nicht vor. Die Sachlage dürfte sich allerdings nicht drastisch verändert haben, tatsächlich wäre mit einem tendenziellen Rückgang der Vereinsmitglieder zu rechnen.

Von jenen 124 Schüler/innen, die Mitglied in einem Sportverein sind, sind 46 weiblich und 77 männlich (Ein Kind fehlend - hat kein Geschlecht angegeben). Es besuchen also signifikant mehr Jungen einen Sportverein als Mädchen ($p=0,005$) in dieser Altersgruppe. Weiters sind erwartungsgemäß signifikant weniger übergewichtige Kinder in einem Sportverein tätig als normalgewichtige Kinder ($p=0,014$).

Kinder, die bereits in einem Sportverein tätig sind, würden signifikant lieber in einen weiteren Sportverein gehen, als Kinder die in keinem Sportverein sind ($p=0,006$). Generell würden 49,8% der befragten Kinder gerne in einen (oder in einen weiteren) Sportverein gehen, 37,7% sind unschlüssig und wissen nicht genau, ob sie gerne in einen (weiteren) Sportverein gehen würden. 12,5% lehnen die Mitgliedschaft in einem (weiteren) Sportverein ab.

Tabelle 13: Mitglied in einem (weiteren) Sportverein

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	ja	164	45,6	49,8	49,8
	nein	41	11,4	12,5	62,3
	weiß nicht	124	34,4	37,7	100,0
	Gesamt	329	91,4	100,0	
Fehlend	0	31	8,6		
Gesamt		360	100,0		

6.11.4. Einstellung der Schüler/innen zu Sport und Bewegung

Bei der Frage nach den persönlichen Einstellungen der Schüler/innen zu Bewegung und Sport ergibt sich folgendes Bild. Die Schüler/innen treiben gerne Sport und haben Spaß am Turnunterricht. Die Kinder spielen gerne mit dem Ball, spielen Fußball und geben generell an, Spaß an Bewegung zu haben. Das Turnen an der Schule ist ihnen wichtig. Die Mehrheit der Schüler/innen gibt an, sportlich fit zu sein und sich einigermaßen gut mit Ernährung auszukennen, wobei es bei dem Item „Ich kenne mich gut mit Ernährung aus“ seitens der Schüler/innen die meisten Unsicherheiten gab und viele Schüler/innen die Antwortkategorie „stimmt eher“ wählten. Im Allgemeinen vermitteln die Schüler/innen mit ihren Angaben eine sehr positive Einstellung zu dem Thema Sport und Bewegung zu

haben. Einen Überblick über die prozentualen Verteilungen gibt im Anschluss das Diagramm und in weiterer Folge schafft die Tabelle eine detaillierte Auflistung der Schüler/innen Angaben.

	stimmt genau	stimmt eher	weiß nicht (neutral)	stimmt kaum	stimmt gar nicht	Gesamt
Treibe gerne Sport	296	45	13	1	1	356
Spiele gerne Ball	290	44	15	4	2	355
Spiele gerne Fußball	216	76	29	9	22	352
Habe Spaß am Turnen	301	34	15	2	3	355
Bin sportlich fit	247	70	31	3	2	353
Kenne mich gut mit Ernährung aus	173	133	30	9	7	352
Turnen in der Schule ist wichtig	287	46	13	2	3	351
Beim Sport vergeht die Zeit schnell	284	34	19	6	8	351

Tabelle 14: Übersicht der Einstellung der Schüler/innen zu Sport und Bewegung

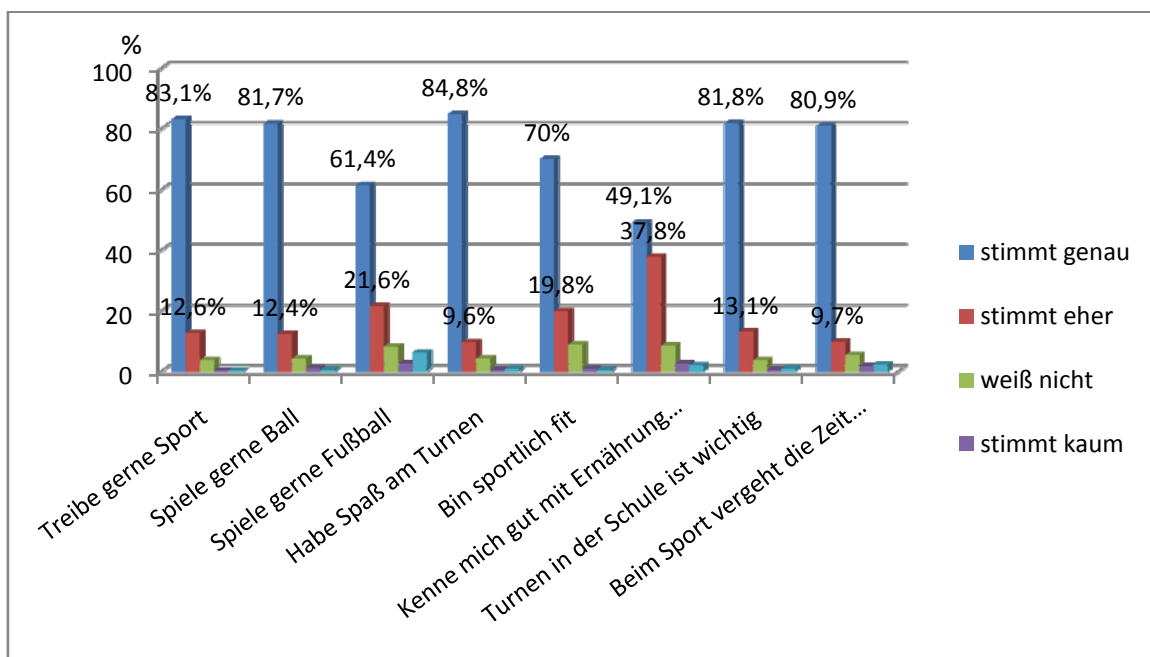


Abbildung 32: Einstellungen der Schüler/innen zu Sport und Bewegung

Erwartungsgemäß treiben normalgewichtige Kinder signifikant lieber Sport als übergewichtige Kinder ($p=0,008$). Sie kennen sich nach eigenen Angaben, jedoch nicht signifikant besser mit Ernährung aus als übergewichtige Kinder ($p=357$). Normalgewichtige Kinder stufen sich selbst als signifikant sportlich fitter ein als

übergewichtige Kinder dies tun ($p=0,000$). Keinen signifikanten Unterschied zwischen übergewichtigen und normalgewichtigen Kindern gibt es bei dem Item „Beim Sport vergeht die Zeit wie im Flug“, hier geben beide Gruppen an, dass diese Aussage zutrifft.

Bei dem Item „Ich treibe gerne Sport“ gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen Jungen und Mädchen, beide Gruppen geben an gerne Sport zu machen. Ebenso zeigten sich keine signifikanten Unterschiede bei den Angaben zur subjektiven Beurteilung der sportlichen Fitness - Mädchen beurteilen ihre Fitness genauso gut wie Jungen. Unterschiede zeigen sich jedoch bei den Items „Ich spiele gerne Fußball“ und „Ich spiele gerne Ball“. Wie zu vermuten, spielen Jungen signifikant lieber Fußball als Mädchen ($p=0,000$), weiters spielen Burschen auch allgemein signifikant lieber mit dem Ball als Mädchen dies tun ($0,012$).

Obwohl insgesamt eine sehr positive Einstellung zu Sport und Bewegung von den Schüler/innen transportiert wird, zeigen sich doch deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede, sowie Unterschiede in der Beurteilung der einzelnen Items bedingt durch die körperlichen Voraussetzungen (BMI) der Schüler/innen.

6.11.5. Beurteilung von Schulsport, Vereinssport und Freizeitsport

Die Beurteilung von Kindern und Jugendlichen hinsichtlich verschiedener sportiver Settings ist ein wichtiges Kriterium für die Erforschung sportiver Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. Wie beurteilen Kinder den Schulsport, den Vereinssport und den Freizeitsport? Wie wichtig sind den Heranwachsenden die einzelnen Formen der Sportorganisation? Wie wichtig beurteilen die Schüler/innen informelle und organisierte Sportmöglichkeiten?

Abbildung 33 gibt einen Überblick zur Beurteilung sportiver Settings aus Sicht der Schüler/innen. In der Grafik ist die subjektive Beurteilung der Settings Turnunterricht, Sport im Verein und Sport außerhalb von Schule und Verein nach Wichtigkeit dargestellt.

Es zeigt sich, dass der Schulsport den Kindern sehr wichtig ist und eindeutig die wichtigste Position im Bewegungsalltag der Schüler/innen einnimmt. An zweiter Stelle steht der informelle Sport außerhalb von Schule und Verein, während die geringste Bedeutung dem Vereinssport zugeschrieben wird. Generell wird dem Sport seitens der Schüler/innen in

allen drei Settings hohe Relevanz zugeschrieben. Deutliche Unterschiede in der Bedeutungszuschreibung entstehen bei der Analyse des Items aufgeteilt in die Gruppen Geschlecht, BMI und Vereinsmitgliedschaft.

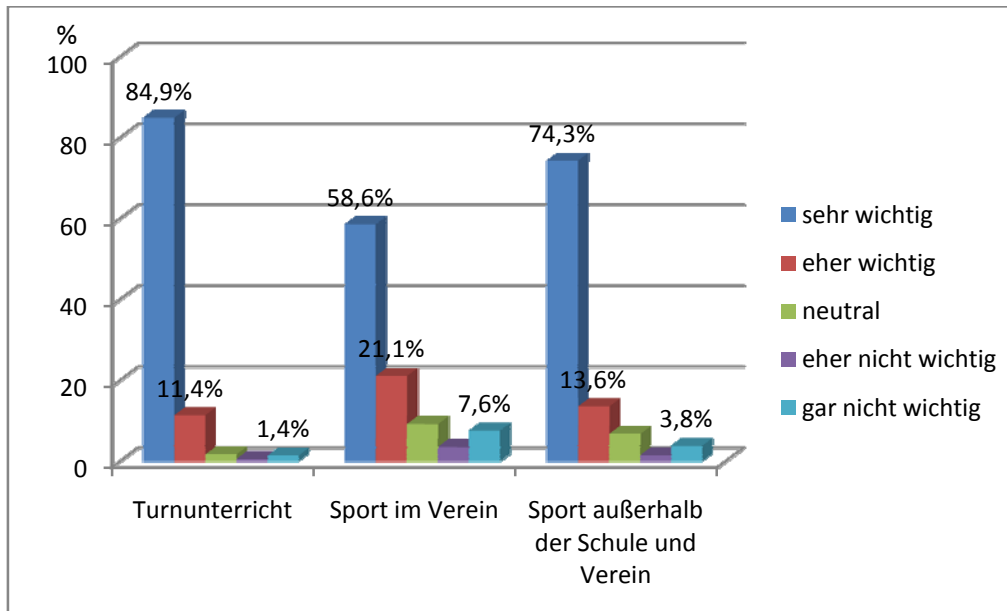


Abbildung 33: Beurteilung der Sportausübung in verschiedenen Settings

In weiterer Folge wurden Unterschiede in den Gruppen Geschlecht, BMI und Vereinsmitglieder hinsichtlich der Bedeutungszuschreibung von Bewegung in den einzelnen Handlungsfeldern untersucht.

- Geschlecht

Jungen schreiben dem Sport im Verein signifikant mehr Bedeutung zu als Mädchen ($p=0,001$). Der Schulsport und Freizeitsport ist beiden Geschlechtern wichtig.

Ein Erklärungsansatz für die unterschiedliche Wertzuschreibung des Vereinssports von Jungen und Mädchen könnte sein, dass Jungen signifikant häufiger Mitglied in einem Sportverein sind und Vereinsmitglieder den Vereinssport deutlich wichtiger bewerten als Nicht-Vereinsmitglieder (siehe Abschnitt Vereinsmitglieder).

- Body-mass-Index

Übergewichtige Kinder und normalgewichtige Kinder unterscheiden sich nicht signifikant in der Bedeutungszuschreibung ihrer sportlichen Handlungsfelder. Sport in der Schule ist übergewichtigen Kindern tendenziell wichtiger als

normalgewichtigen Kindern, dieser Unterschied ist allerdings nicht signifikant. Diese Tendenz scheint jedoch besonders interessant vor dem Hintergrund, dass übergewichtige Kinder nach eigenen Angaben signifikant weniger gern Sport treiben als normalgewichtige Kinder ($p=0,008$) und im Turnunterricht generell meist benachteiligt sind.

- Vereinsmitglied

Deutliche Unterschiede lassen sich zwischen Vereinsmitgliedern und Nicht – Vereinsmitglieder in der Beurteilung der Wichtigkeit der einzelnen sportlichen Handlungsfelder feststellen. Vereinsmitglieder und jene, die gerne Mitglied in einem (weiteren) Verein wären, beurteilen die Wichtigkeit des Vereinssports erwartungsgemäß signifikant höher ($p=0,000$), als Nicht - Vereinsmitglieder und jene, die auch kein Interesse an einer Mitgliedschaft im Sportverein haben. Weiters ist der informelle Sport außerhalb von Schule und Verein Vereinsmitgliedern ebenfalls signifikant wichtiger ($p=0,000$).

Tabelle 15: Unterschiede in der Beurteilung sportiver Handlungsfelder von Vereinsmitgliedern und Nicht-Vereinsmitgliedern

	Turnunterricht	Sport im Verein	Sport außerhalb der Schule und Verein
Mann-Whitney-U	11563,000	4735,500	9405,500
Wilcoxon-W	18944,000	12116,500	16665,500
Z	-1,050	-8,747	-3,488
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,294	,000	,000

6.11.6. Freizeitverhalten

Die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche haben sich im 21. Jahrhundert deutlich vervielfacht. Die Nutzung multimedialer Geräte nimmt einen erheblichen Anteil kindlichen Alltags ein und stellt mittlerweile einen beträchtlichen Anteil kindlichen Erlebens dar – Tendenz steigend. So waren 2002 66,5% der Haushalte (2 Erwachsene und Kinder) mit einem Computer ausgestattet. 2007 besaßen in der gleichen Bevölkerungsgruppe bereits 90,6% der Haushalte einen Computer. Ähnlich steigt die Anzahl an Internetanschlüssen in Privathaushalten, 2002 hatten 44,8% der Haushalte (2 Erwachsene und Kinder) einen Internetanschluss, 2007 lag die Zahl der Internetanschlüsse in dieser Gruppe bei 78,3% (Statistik Austria, 2007). Im Zuge dieser

Entwicklung verändert sich kindliches Alltagsleben und Erleben. Es entstehen neue Dimensionen der Erfahrungssammlung, der Freizeitgestaltung, der Kommunikation usw.

Freizeitgestaltung ist also durchaus im Wandel der Zeit zu sehen. Kinder und Jugendliche wachsen im 21. Jahrhundert in ein komplett anderes Erlebnisfeld hinein, als dies beispielsweise noch vor 30 Jahren der Fall war. Wie sieht also die Freizeitgestaltung von Kindern heute aus? In Folge der Befragung zu „Fit am Ball“ wurde erhoben, was die Schüler/innen in ihrer Freizeit am liebsten tun. Es standen den Schüler/innen neun Auswahlkategorie und eine offene Antwortmöglichkeit zur Verfügung. Abbildung 34 zeigt eine Übersicht der liebsten Freizeitaktivitäten der Schüler/innen in absoluten Zahlen.

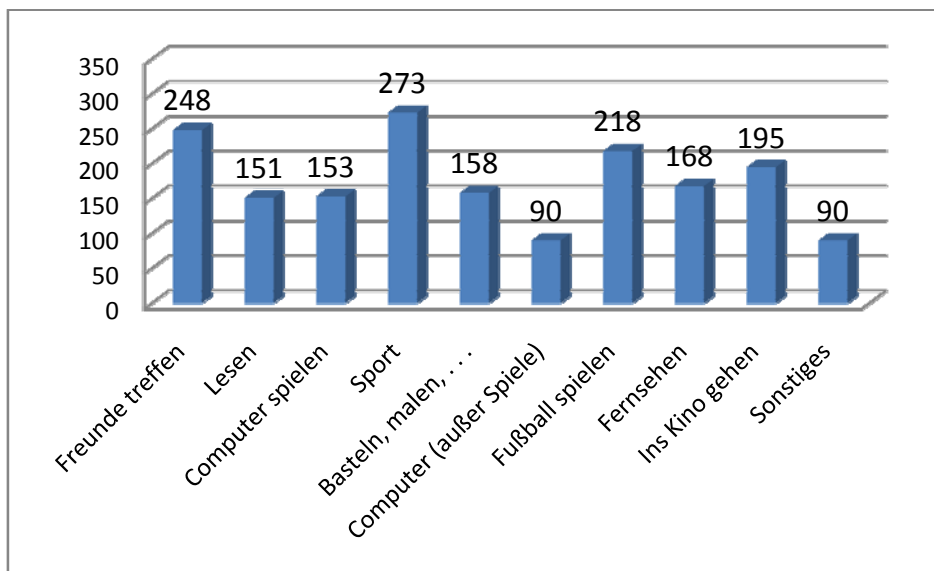


Abbildung 34: Freizeitaktivitäten

Auf den ersten Blick scheinen klassische Aktivitäten die Liste der liebsten Freizeitaktivitäten der Schüler/innen anzuführen - Sport, Freunde treffen und Fußballspielen sind die meistgenannten Aktivitäten der Kinder. Erst in weiterer Folge werden ins Kino gehen, Fernsehen und Computer spielen genannt und auch Basteln, Malen und Lesen erfreuen sich großer Beliebtheit. Es scheint also als wären Fernseher, Computer und Co zumindest im Volksschulalter nicht so relevant wie vermutet. Bewegung und soziale Kontakte stehen im Vordergrund und werden häufiger genannt als die Nutzung audiovisueller Medien. Außer Frage steht, dass die Relevanz von technischen Medien auch bei Kindern im Volksschulalter immer weiter zunimmt und der angegebene Anteil nicht unterschätzt werden darf.

Weiters stellen die erhobenen Ergebnisse nur eine subjektive Einstufung der Freizeitaktivitäten nach eigenen Angaben der Schüler/innen dar. Nach der tatsächlichen Ausübungshäufigkeit und dem Zeitaufwand pro Woche für die einzelnen Freizeitaktivitäten wurde nicht gefragt. Damit lässt sich nicht analysieren wie „wichtig“ den Schüler/innen die einzelnen Aktivitäten tatsächlich sind bzw. wie viel Zeit die Kinder in die einzelnen Bereiche ihrer Freizeit investieren. Hier könnte eine Diskrepanz bestehen, da Wichtigkeit bzw. liebste Freizeitaktivität nicht unbedingt mit Ausübungshäufigkeit gleichzusetzen ist.

Teilt man die Gewichtung der einzelnen Aktivitäten nach Geschlecht auf, zeigt sich ein deutlich anderes Bild. Jungen und Mädchen beurteilen Freizeitaktivitäten bereits im Volksschulalter stark inkongruent.

Mädchen in dieser Altersgruppe lesen signifikant lieber als Jungen ($p=0,007$), basteln und malen signifikant lieber als Jungen ($p=0,000$) und treiben nach eigenen Angaben in ihrer Freizeit genauso gern Sport wie Jungen.

Jungen nutzen signifikant lieber den Computer als Mädchen ($p=0,033$), spielen signifikant lieber Fußball ($p=0,000$) und sehen tendenziell lieber fern als Mädchen (dieser Unterschied ist nicht signifikant, $p=0,054$).

Keine geschlechterspezifischen Unterschiede gibt es bei den Variablen Freunde treffen ($p=0,410$), Sport ($p=0,953$) und ins Kino gehen ($p=0,780$).

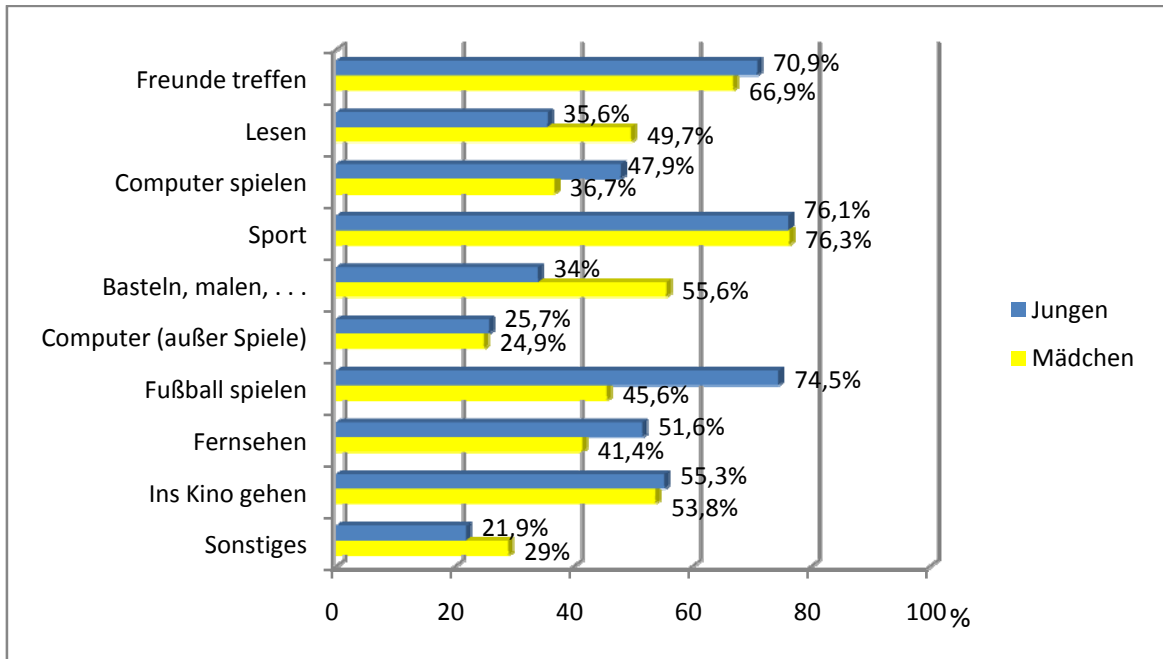


Abbildung 35: Freizeitaktivitäten aufgeteilt nach Geschlecht

Mädchen lesen also lieber und beschäftigen sich mit kreativen Tätigkeiten wie Basteln und Malen. Jungen weisen eine höhere Affinität zu Computer und Fernseher auf und spielen lieber Fußball. Sport und Freunde treffen ist in dieser Altersstufe beiden Geschlechtern gleich wichtig und zählt zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen überhaupt. Dieses Ergebnis korreliert mit den Angaben von Brettschneider zur Freizeitgestaltung von Jugendlichen. Brettschneider skizziert die Bereiche Freunde, Sport und Medien als die drei wesentlichen Säulen jugendlicher Freizeitgestaltung. Wobei Mädchen lieber lesen, einkaufen gehen und sich intensiver um ihr äußeres Erscheinungsbild kümmern und Jungen sich mehr mit technischen Medien auseinandersetzen und sportlich interessierter sind (Brettschneider, 2006, S. 51). Zu berücksichtigen ist, dass die Stichprobe in der von Brettschneider angegebenen Studie älter war (zwischen 12 und 19 Jahren), als die Stichprobe in unserer Studie, wodurch sich die Relevanz der einzelnen Freizeitaktivitäten, besonders bei den Mädchen, verschiebt. Das äußere Erscheinungsbild und die Aktivität Einkaufen gehen, haben im Volksschulalter nachvollziehbarerweise keine oder nur geringe Relevanz, die Affinität zum Basteln und Malen nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Hinsichtlich des BMI konnten in dieser Fragestellung keine signifikanten Unterschiede bezüglich des Freizeitverhaltens von normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern

festgestellt werden. Normalgewichtige und übergewichtige Kinder beurteilen die Wichtigkeit ihrer Freizeitaktivitäten sehr ähnlich. Auch hier muss wiederum beachtet werden, dass keine Angaben zur Ausübungshäufigkeit und zum Zeitaufwand der einzelnen Aktivitäten vorliegen.

6.11.7. Stunden PC/TV pro Tag

Im oberen Abschnitt wurde bereits der Einzug der technischen Medien in den Alltag von Kindern und Jugendlichen beschrieben. In diesem Teil des Fragebogens wurde erhoben, wie viel Stunden die Schüler/innen, nach eigenen Angaben, pro Tag den Computer benützen und fernsehen, dafür standen vier Auswahlkategorien zur Verfügung (weniger als 1h; 1-2h; 3-4h; mehr als 4 h).

132 Schüler/innen, und damit der Großteil mit 40,1% der Schüler/innen, gaben an täglich 1-2 Stunden den Computer zu benutzen oder fernzusehen. 38,6% der Schüler/innen nutzen weniger als eine Stunde am Tag die technischen Medien. Insgesamt nur 21,3% der Kinder geben an 3-4 Stunden oder mehr pro Tag Fernseher oder Computer zu nutzen.

61,4% der Kinder unserer Stichprobe benützen täglich zumindest 1 Stunde Fernseher und/oder Computer.

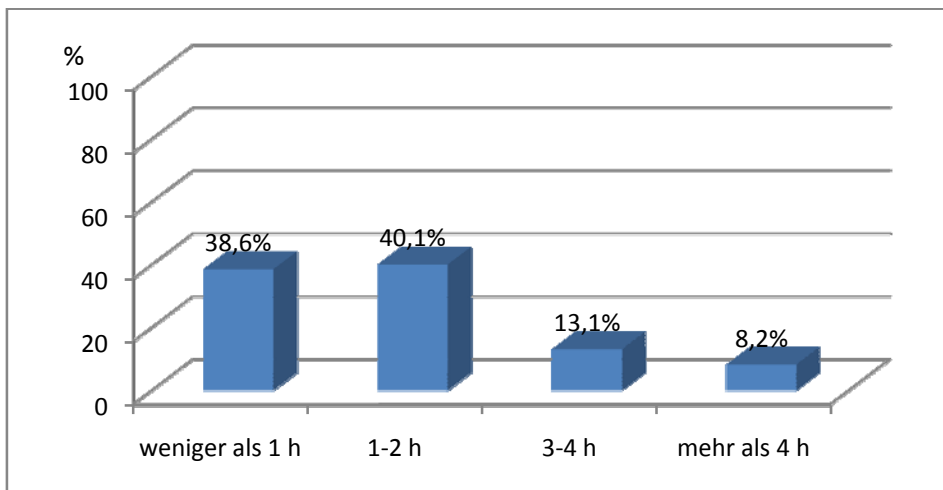


Abbildung 36: Stunden TV/PC pro Tag

Nach Angaben von Schmidt sehen in Deutschland bereits 43% der 6-Jährigen fast täglich fern. Von den 3-12-Jährigen besitzen bereits 91% einen CD-Player, 74,8% einen Fernseher und 58,7% einen Computer. Die Nutzung und der Besitz technischer Medien sind also bereits im Kindesalter weit verbreitet. Schmidt weist ebenfalls darauf hin, dass nach

Analysen von Fromme (2000), sich kein genereller Zusammenhang zwischen häufiger Computernutzung und geringen Bewegungsaktivitäten nachweisen lässt. Im Gegenteil scheint es eher so zu sein, dass es sich meist um eine Kombination von hoher Aktivität oder Inaktivität auf beiden Gebieten handelt (Schmidt, 2006, S. 39-40). Diese Tendenz zeigt sich in unserer Stichprobe nicht. Geht man davon aus, dass die Mitgliedschaft in einem Sportverein als ein erhöhtes Maß an sportlicher Aktivität angesehen werden kann, zeigt sich ein Zusammenhang zwischen höherer Aktivität und geringerem Medienkonsum. Kinder, die also in keinem Sportverein sind, verbringen signifikant mehr Zeit mit der Nutzung von Computer und Fernseher ($p=0,032$), als Kinder die in institutionalisierte Sportsysteme integriert sind.

Übereinstimmend mit diesem Ergebnis beschreibt Schmidt einen Zusammenhang von hoher Passivität mit den Indikatoren geringere institutionalisierter Freizeitnutzung, hohem Medienkonsum, geringen Bewegungsraten, niedrige Schulkarriere und niedriger Sozialstatus (Schmidt, 2006, S. 40).

Aufgrund der oben genannten Determinanten im Zusammenhang mit Passivität wäre es wenig überraschend, wenn übergewichtige Kinder vermehrt technische Medien nutzen würden. Dieser Zusammenhang konnte allerdings in unserer Studie nicht bestätigt werden. Es war kein signifikanter Unterschied in der Nutzung von Computer und Fernseher pro Tag zwischen normalgewichtigen Kindern und übergewichtigen Kindern festzustellen ($p=0,206$) (Mittlerer Rang 149,09 – BMI <20 und 164,04 – BMI >20).

In einer 1999/2000 durchgeführten Studie von Kalies (2001) an 5-6-jährigen Kindern in bayrischen Gemeinden wurde dieser erwartungsgemäße Zusammenhang von Medienkonsum und Übergewicht jedoch eindeutig belegt. Bei der Schuleingangsuntersuchung wurde festgestellt, dass 75% der Kinder im Vorschulalter bereits täglich elektronische Medien nutzen, 18% davon mehr als zwei Stunden täglich. Jene Kinder, die zwei und mehr Stunden tägliche elektronische Unterhaltung konsumieren, sind zu 14,7% übergewichtig. Kinder in der gleichen Altersgruppe mit nicht täglichem Medienkonsum sind nur zu 6,3% übergewichtig. Kinder, die also technische Medien intensiver nutzen, sind überproportional häufiger übergewichtig, als Kinder die eine geringere Nutzung elektronischer Medien aufweisen (Kalies, 2001, S. 227-234).

Weiters lassen sich bei den Schüler/innen deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen. So nutzen Mädchen signifikant weniger den Computer oder sehen fern als ihre gleichaltrigen männlichen Mitschüler dies tun ($p=0,034$). 44,2% der Mädchen und 33,9% der Jungen geben an weniger als eine Stunde pro Tag mit der Nutzung technischer Medien zu verbringen. Dem gegenüber wird die Kategorie mit mehr als vier Stunden Mediennutzung pro Tag von 11,5% Jungen und 4,5% Mädchen gebildet. In den Kategorien „1-2h“ und „3-4h“ sind keine derart deutlichen geschlechtsspezifischen Unterschiede festzustellen.

6.11.8. Trink- und Ernährungsverhalten

Das Ernährungsverhalten hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Energie-, Vitamin- und Mineralstoffversorgung, ist für die Entwicklung von Kindern besonders wichtig. Leider sind die Nahrungsmittelvorlieben nicht immer optimal um diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Häufig werden zu süße und fette Nahrungsmittel konsumiert und oft auch in zu großer Menge. Die Folgen sind weit verbreitet und bekannt – Übergewicht, Adipositas, Diabetes Typ II usw. bereits im Kindes- und Jugendalter – die Prävalenz von Übergewicht steigt bereits in jungen Jahren. Aber was essen und trinken Kinder am liebsten, welche Nahrungsmittel werden bevorzugt und welche abgelehnt? Im Zuge der „Fit am Ball“ Befragung wurde nach den Nahrungsmittel- und Trinkvorlieben der Schüler/innen gefragt. Es standen fünf Antwortkategorien zur Verfügung, von stimmt genau bis stimmt gar nicht.

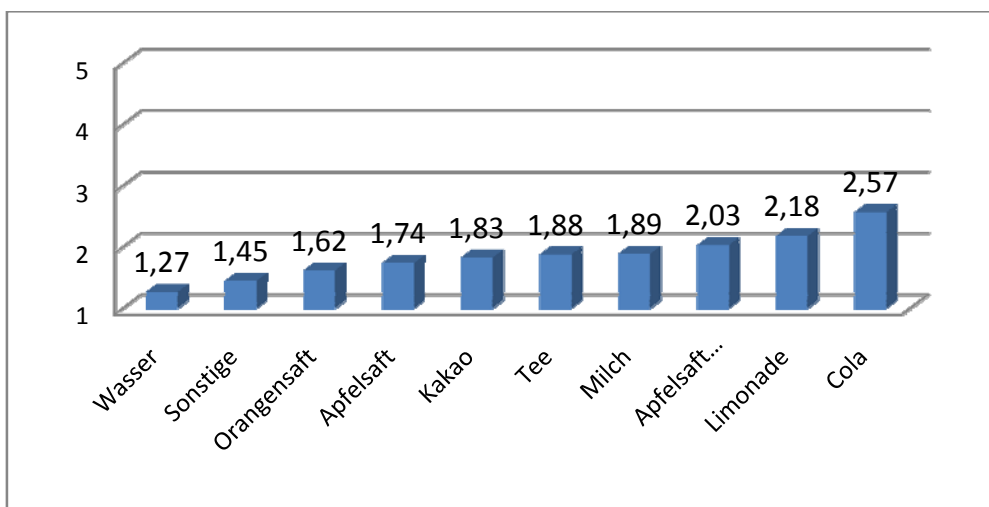


Abbildung 37: Trinkvorlieben von Kindern - Mittelwertangaben

Bei der Analyse der Antworten der Schüler/innen zeigt sich ein (vermeintlich) sehr positives Ergebnis. Nach eigenen Angaben trinken die Schüler/innen am liebsten Wasser, gefolgt von Orangensaft und Apfelsaft. Auf den letzten Plätzen rangieren Limonade und Cola. Es ließen sich bei den Trinkvorlieben keine wesentlichen geschlechtsspezifischen Unterschiede feststellen, lediglich bei dem Item Wasser zeigten sich Unterschiede. Mädchen trinken in dieser Befragung signifikant lieber Wasser als Jungen ($p=0,023$). Entgegen alltagstheoretischen Annahmen ließen sich keine signifikanten Unterschiede beim Trinkverhalten zwischen normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern feststellen.

Ein ähnlich positives Ergebnis zeigt sich bei der Betrachtung der Ergebnisse der liebsten Nahrungsmittel der Schüler/innen. Auf den ersten Plätzen der beliebtesten Lebensmittel liegen Äpfel, Nudeln und Salat, weit hinten in der Liste der beliebtesten Nahrungsmittel liegen Fischstäbchen, Schokoriegel und Hamburger.

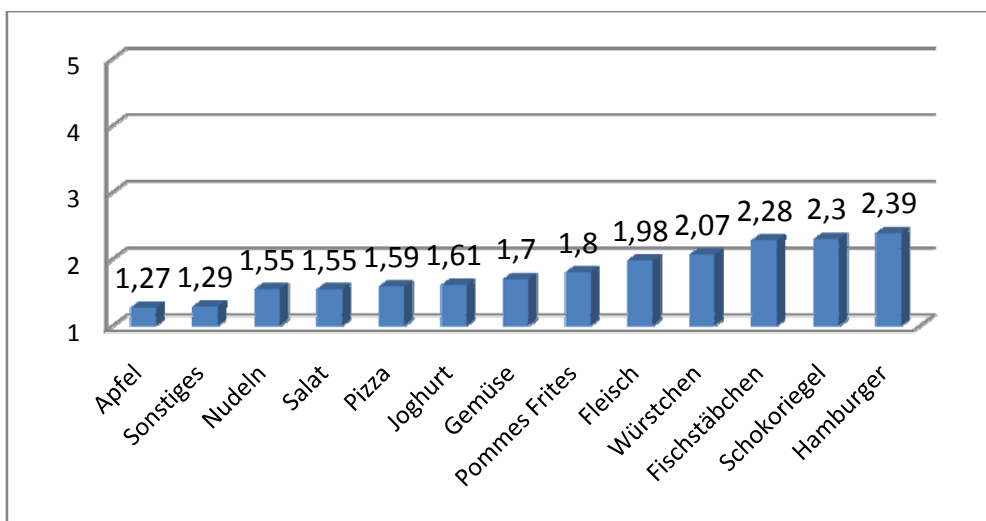


Abbildung 38: Nahrungsmittelvorlieben von Kindern - Mittelwertangaben

Im Bereich der Lebensmittelvorlieben lassen sich nahezu stereotype geschlechtsspezifische Unterschiede feststellen. Jungen bevorzugen Fleisch ($p=0,021$) und Hamburger ($p=0,005$), Mädchen essen lieber Salat ($p=0,005$).

Auch in dem Bereich der Lebensmittel ließen sich entgegen allgemeiner Erwartungen keine signifikanten Unterschiede zwischen normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern feststellen. Dieses Ergebnis bestätigt auch die Kieler Adipositas

Präventionsstudie, hier wurden 5-7-jährige Kinder hinsichtlich ihres Ernährungsverhaltens untersucht. Es zeigte sich, dass übergewichtige Kinder keine anderen Lebensmittel verzehren als normalgewichtige oder untergewichtige Kinder. Übergewichtige Kinder essen auch nicht häufiger Süßigkeiten als normalgewichtige Kinder. Als einziger Unterschied konnte festgestellt werden, dass mehr übergewichtige Kinder ein bis zweimal pro Woche Fast Food essen, als normalgewichtige Kinder dieser Altersklasse dies tun. Insgesamt entsprechen die Ernährungsgewohnheiten der Kinder in dieser Stichprobe, weitestgehend den Empfehlungen einer „optimierten Mischkost“ des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (Müller, 2000, S. 2-4).

Zu beachten ist jedoch, dass die Befragung der Schüler/innen nach der Projektdurchführung stattgefunden hat. Die Schüler/innen wurden während der elfwöchigen Projektdurchführung und vermutlich teilweise auch noch danach, verstärkt mit dem Thema gesunde Ernährung konfrontiert. In jeder der elf „Fit am Ball“ Einheiten war ein 10-15-minütiger Teil dem Thema Ernährung gewidmet. Fragen zu den Themen Trinken, Ernährung, Energieverbrauch bei Bewegung, Ernährung beim Sport usw. wurden behandelt. Die Kinder haben sich in diesem Zeitraum also ein deutlich verbessertes Ernährungswissen angeeignet. Dies spiegelt sich unzweifelhaft in den Ergebnissen der Befragung wider. Fest steht also, dass die Schüler/innen ein hohes Maß an theoretischem Wissen in Bezug auf richtige und gesunde Ernährung erlangt haben. Ob dieses kognitive Wissen allerdings auch praktisch angewendet zu einer gesünderen Ernährung führt und von den Kindern umgesetzt wird, erscheint fraglich.

Ergänzend zu den Fragen nach den beliebtesten Getränken und Nahrungsmitteln wurden die Schüler/innen gefragt, ob sie seit „Fit am Ball“ andere Getränke und Lebensmittel favorisieren würden. Bei dieser Fragestellung gaben 37,2% der Kinder an, seit dem Projekt „Fit am Ball“ andere Getränke zu bevorzugen und 26,9% gaben an andere Lebensmittel lieber zu essen. Diesen Angaben zufolge hat das theoretisch erlangte Wissen positive Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten der Kinder gehabt. Ob diese Veränderungen im Ernährungsverhalten der Schüler/innen allerdings zu einer langfristigen oder gar dauerhaften Anpassung der Ernährungsgewohnheiten der Kinder führen, halte ich für äußerst unwahrscheinlich. Da eine dauerhafte Ernährungsumstellung sicher nur in einem

langfristigen Prozess passieren kann und nicht im Kontext mit einem 11-wöchigen Projekt gesehen werden kann. Trotzdem konnte das Projekt „Fit am Ball“ sicherlich einen ersten Schritt hin zu einer gesünderen Ernährung, zu einem höheren Informationslevel und zu einer möglichen zukünftigen langfristigen Verhaltensänderung der Schüler/innen setzen und ist definitiv als präventive Maßnahme für mehr Gesundheit zu verstehen.

Tabelle 16: Veränderung des Trink- und Ernährungsverhaltens, nach „Fit am Ball“, nach Angaben der Schüler/innen

Trinkst bzw. isst du seit "Fit am Ball" andere Getränke/Lebensmittel?	Getränke	Getränke in %	Lebensmittel	Lebensmittel in %
Ja	134	40,5	97	29
Nein	197	59,5	237	71
Gesamt	331	100	334	100

Im nachfolgenden Kapitel finden sich Vorher- und Nachher-Vergleiche, bezüglich des Konsums einzelner Nahrungsmittelgruppen, nach Angaben der Schüler/innen. Dieser Vergleich unterstützt die oben erläuterte Analyse vom kognitiven Wissen hin zur tatsächlichen Verhaltensänderung.

6.11.9. Konsumhäufigkeit ausgewählter Nahrungsmittelgruppen im Vorher-Nachher-Vergleich

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung formulierte mit 10 Ernährungsregeln eine grobe Richtlinie für eine gesunde Ernährung. Demnach soll diese vielseitig und ausgewogen sein und fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag enthalten, täglich Milch und Milchprodukte, 2-3 mal pro Woche Fisch, Fleisch, Salz und Zucker in Maßen und möglichst wenig Fett enthalten usw. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2007, S. 1).

In Abbildung 39 sind die Konsumhäufigkeiten einzelner Lebensmittel der Schüler/innen vor „Fit am Ball“ dargestellt.

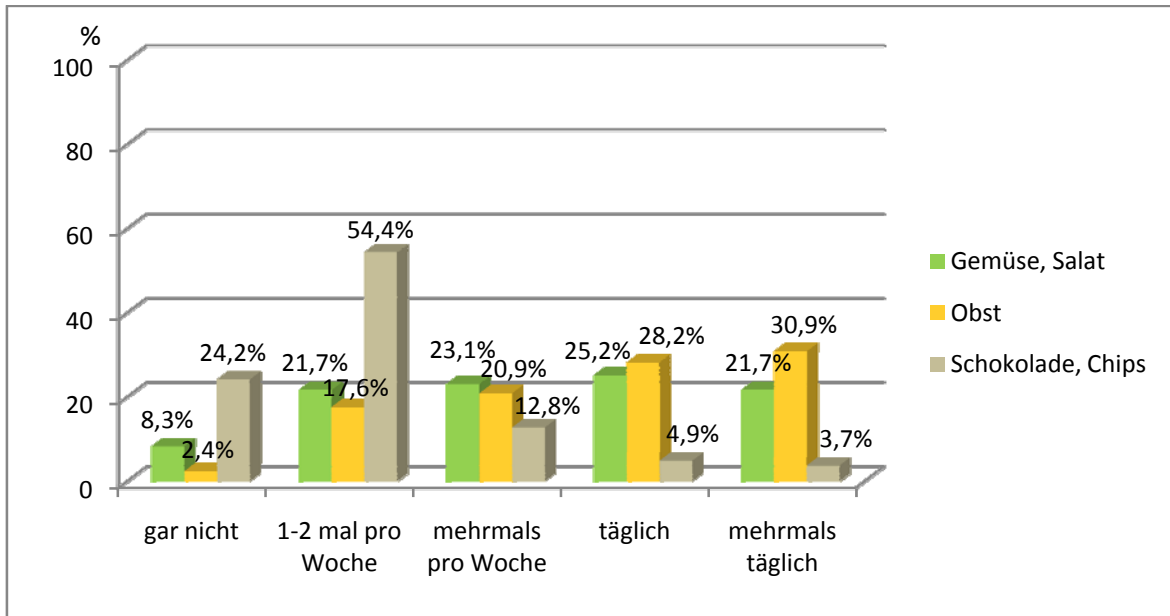


Abbildung 39: Konsumhäufigkeiten einzelner Lebensmittel der Schüler/innen vor "Fit am Ball"

Der Großteil der Schüler/innen isst nach eigenen Angaben täglich oder mehrmals täglich Gemüse, Salat (46,9%) und Obst (59,1%). Obst wird demnach lieber konsumiert als Gemüse und Salat. Nur 8,6% der Schüler/innen essen täglich oder mehrmals täglich Schokolade und Chips. Der Großteil mit 54,4% konsumiert Süßigkeiten und Snacks 1-2-mal pro Woche. Es ließen sich keine signifikanten Unterschiede bei den Konsumhäufigkeiten von Jungen und Mädchen oder übergewichtigen und normalgewichtigen Kindern hinsichtlich der Lebensmittelgruppen Gemüse und Salat, Obst und Schokolade und Chips feststellen. Die Angaben der Schüler/innen entsprechen grundsätzlich den Angaben der deutschen Gesellschaft für eine gesunde Ernährung, mit der Einschränkung, dass Obst und Gemüse nicht häufig genug konsumiert werden (10,7% essen gar kein Obst oder Gemüse im Zeitraum einer Woche), 52,2% der Kinder folgen der Empfehlung und essen mehrmals täglich Obst und Gemüse.

Mit dieser Fragestellung im Zuge der „Fit am Ball“ Schüler/innen Befragung konnte nur ein kleiner Abriss der Ernährungsgewohnheiten von Kindern dargestellt werden, weil das Ernährungsverhalten von Kindern eine sehr komplexe und schwierig zu erhebende Problematik ist. Um einen genaueren Einblick in das Ernährungsverhalten von Kindern zu bekommen, sei an dieser Stelle die KIGGS Studie erwähnt. Im Zuge der KIGGS Studie wurden Ernährungsdaten von 15.865 Kindern und Jugendlichen im Alter von 3-17 Jahren anhand der Food Frequency Methode retrospektiv erhoben. Die KIGGS Studie wurde von

Mai 2003 bis Mai 2006 vom Robert-Koch Institut in Deutschland durchgeführt, die Ergebnisse sind mit Österreich durchaus vergleichbar.

Ergebnisse der KIGGS Studie im Überblick:

- Gemüse: 14% der Mädchen und 13% der Jungen essen täglich gegartes Gemüse, 29% der Mädchen und 21% der Jungen essen mindestens einmal täglich rohes Gemüse. Der Konsum von Gemüse nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- Obst: 55% der Mädchen und 47% der Jungen konsumieren zumindest einmal täglich frisches Obst. Der Konsum von Obst nimmt mit zunehmendem Alter ebenfalls ab.
- Süßigkeiten: 16% der Kinder und Jugendlichen essen täglich Schokolade, 20% der Mädchen und 19% der Jungen verzehren täglich andere Süßigkeiten. Der tägliche Konsum von Süßigkeiten, Keksen und Schokolade nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- Knabbereien: Der Konsum von salzigen Snacks, 1-2-mal pro Woche, nimmt mit fortschreitendem Alter zu, im Speziellen bei Jungen.

Fazit der KIGGS Studie ist, dass Kinder und Jugendliche relativ selten Fast Food und Fleisch konsumieren, zu oft zu Wurst und Süßigkeiten greifen und zu wenig Fisch, sowie Obst und Gemüse am Speiseplan stehen (Mensink et al., 2007, S. 609-623).

Ergänzend zu den Konsumhäufigkeiten von Gemüse/Salat, Obst und Schokolade/Chips wurde ein Vorher-Nachher-Vergleich der einzelnen Lebensmittelgruppen erstellt. Die Ergebnisse beziehen sich auf die Angaben der Schüler/innen im Fragebogen nach der Projektdurchführung. In Abbildung 40 sind die Konsumhäufigkeiten von Gemüse und Salat, Obst und Schokolade und Chips, im Vorher-Nachher-Vergleich, nach Angaben der Schüler/innen, dargestellt.

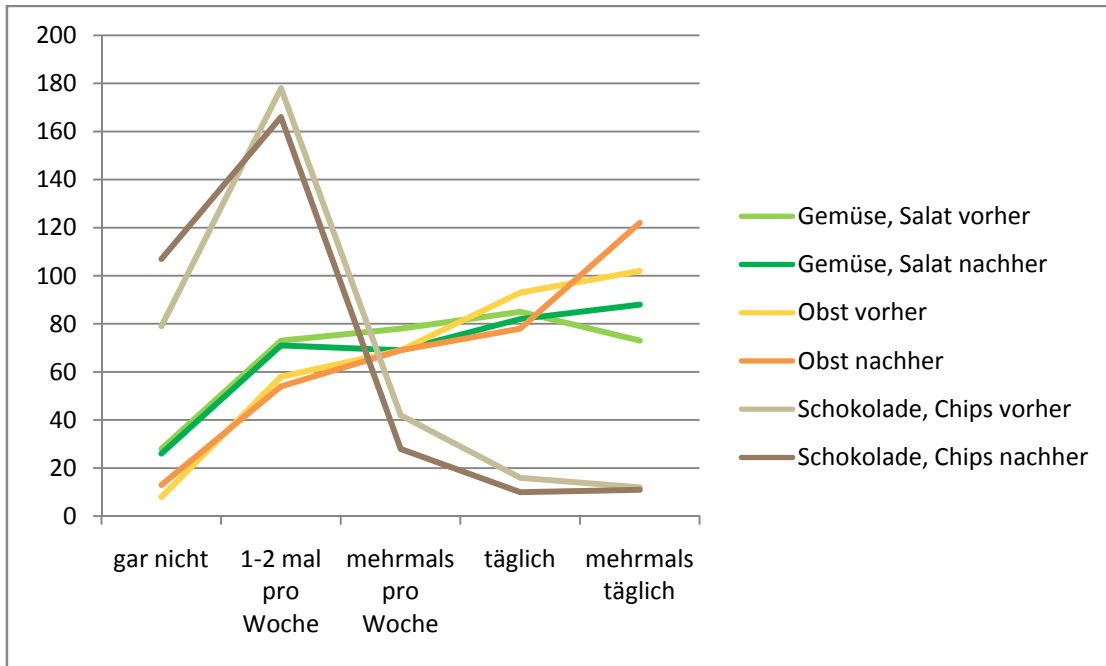


Abbildung 40: Konsumhäufigkeit ausgewählter Lebensmittel im Vorher-Nachher Vergleich

Die Analyse der Daten hinsichtlich einer Veränderung der Konsumhäufigkeiten der einzelnen Lebensmittelgruppen zeigte:

- Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Angaben der Schüler/innen beim Konsum von Gemüse und/oder Salat vor und nach „Fit am Ball“. Nach eigenen Angaben aßen die Schüler/innen nach „Fit am Ball“ signifikant mehr Gemüse und/oder Salat als vorher ($p=0,007$).
- Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen den Angaben der Schüler/innen beim Konsum von Obst vor und nach „Fit am Ball“. Die Schüler/innen aßen nach „Fit am Ball“ nicht signifikant mehr Obst als vorher ($p=0,133$).
- Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Angaben der Schüler/innen beim Konsum von Schokolade und Chips vor und nach „Fit am Ball“. Die Schüler/innen konsumierten nach „Fit am Ball“ signifikant weniger Schokolade und Chips als vor dem Projekt ($p=0,000$).

Insgesamt zeigt sich, dass das Ernährungsverhalten der Schüler/innen statistisch signifikant (bei Gemüse/Salat und Schokolade/Chips) beeinflusst werden konnte. Neben einer deutlichen Verbesserung des theoretischen Wissens über Ernährung konnte

zumindest unmittelbar nach dem Projekt eine statistische Veränderung, hin zu einem signifikant gesünderen Ernährungsverhalten der Schüler/innen festgestellt werden.

6.11.10. Selbstkonzept und Selbstwahrnehmung

Das Selbstkonzept umfasst die Summe von Einstellungen, Urteilen und Werthaltungen eines Individuums bezüglich seines Verhaltens, seiner Fähigkeiten und Eigenschaften (Arnold, 1987, S. 2029). Um das Selbstkonzept möglichst ganzheitlich innerhalb der alltäglichen Lebenskontexte eines Menschen erfassen zu können, wird häufig auf mehrdimensionale, hierarchisch gegliederte Modelle wie beispielsweise von Shavelson Bezug genommen. Shavelson et al. stellt dabei das globale Selbstkonzept, das Selbstwertgefühl an die Spitze seines Modells. In der zweiten Ebene folgen als Teilkonzepte das intellektuelle, das soziale, das emotionale und auch das körperliche Selbstkonzept. Shavelson et al. skizziert das Selbstkonzept weiter:

„In very broad terms, self concept is a person's perception of himself. These perceptions are formed through his experience with his environment ,[...], and are influenced especially by environmental reinforcements and significant others. [...]“ (Shavelson et al. 1976, S. 411).

Das Selbstkonzept stellt ein relativ stabiles Konstrukt dar, welches im Laufe des Lebens durch Sozialisation erworben wird, demgegenüber unterliegt die Selbsteinschätzung eines Individuums immer wieder situationsbedingten Veränderungen, welche sich auf der Verhaltensebene zeigen. In diesem Kontext stellt der Einfluss von sportlicher Aktivität einen besonders interessanten Faktor in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dar. Der Einfluss von Sportengagement auf die Selbstkonzeptentwicklung von Kindern und Jugendlichen ist auch zentrales Thema im Artikel „Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung“ von Brettschneider. Brettschneider gibt darin einen Überblick über die Zusammenhänge von Sportengagement und emotionaler Stabilität/somatischen Beschwerden, sozialem Selbstkonzept, Körperkonzept, Körper/Sport und Selbstwertgefühl und zeigt dabei aktuelle Studienergebnisse auf. Besonders relevant für die Evaluation der Ergebnisse von „Fit am Ball“ erscheinen mir die Zusammenhänge von sportlicher Aktivität und Körperkonzept, sowie Körper/Sport und Selbstwertgefühl.

- Generell wird der Körper- und Sportthematik im Selbstkonzept von Jugendlichen eine hohe Bedeutung zugeschrieben. Männliche Jugendliche sind mit ihrem Körper im Allgemeinen zufriedener und schätzen ihre körperliche Leistung und sportliche Kompetenz höher ein als Mädchen. Weibliche Jugendliche hingegen beurteilen die Faktoren körperliche Attraktivität, Körperpräsentation und Outfit wichtiger als Jungen. Mädchen beurteilen ihr äußeres Erscheinungsbild schlechter.
- Allgemein schätzen Jugendliche ihre persönliche Leistungsfähigkeit sehr realistisch ein, männliche Vereinssportler beurteilen ihre Leistungsfähigkeit dabei am höchsten, weibliche Nicht-Vereinssportlerinnen am niedrigsten.
- Der Körper hat bei sportlichen Jugendlichen eine große Bedeutung, es herrscht eine enge Verbindung von Körperkonzept und Selbstwertgefühl. Sportlich aktive Jugendliche beurteilen ihr körperliches Leistungsvermögen besser, fühlen sich sportlich kompetenter und weisen eine größere Zufriedenheit mit ihrem Körper und ihrem Aussehen auf.
- Dicke Kinder und Jugendliche weisen im Setting Schule und Freizeit (innerhalb der Familie gibt es keine Unterschiede) ein deutlich geringeres Selbstwertgefühl auf als die Vergleichsgruppen.
- Es zeigte sich übereinstimmend in den vorliegenden Querschnittsuntersuchungen, dass je aktiver Kinder und Jugendliche im Sport sind, desto positiver nehmen sie sich selbst wahr (Bretschneider, 2006, S. 220-229).

Im Zuge der „Fit am Ball“ Befragung wurden sechs Items zum globalen Selbstkonzept und Selbstwertgefühl erhoben. Die Items lassen sich folgenden Bereichen, nach dem hierarchischen Selbstkonzept-Modell, zuordnen. Es können zwei Items dem sozialen Selbstkonzept („Ich finde leicht neue Freunde“ und „Andere Kinder gehen mir aus dem Weg“) und weitere vier Items dem physischen Selbstkonzept („Ich mag mich so wie ich bin“, „Ich bin stolz auf mich“, „Ich finde mich in Ordnung“ und „Ich bin mit mir sehr zufrieden“) zugeordnet werden. Abbildung 41 zeigt die Ergebnisse der Schüler/innen, auf die Aufforderung „Kreuze an, wie die folgenden Aussagen auf dich zutreffen“.

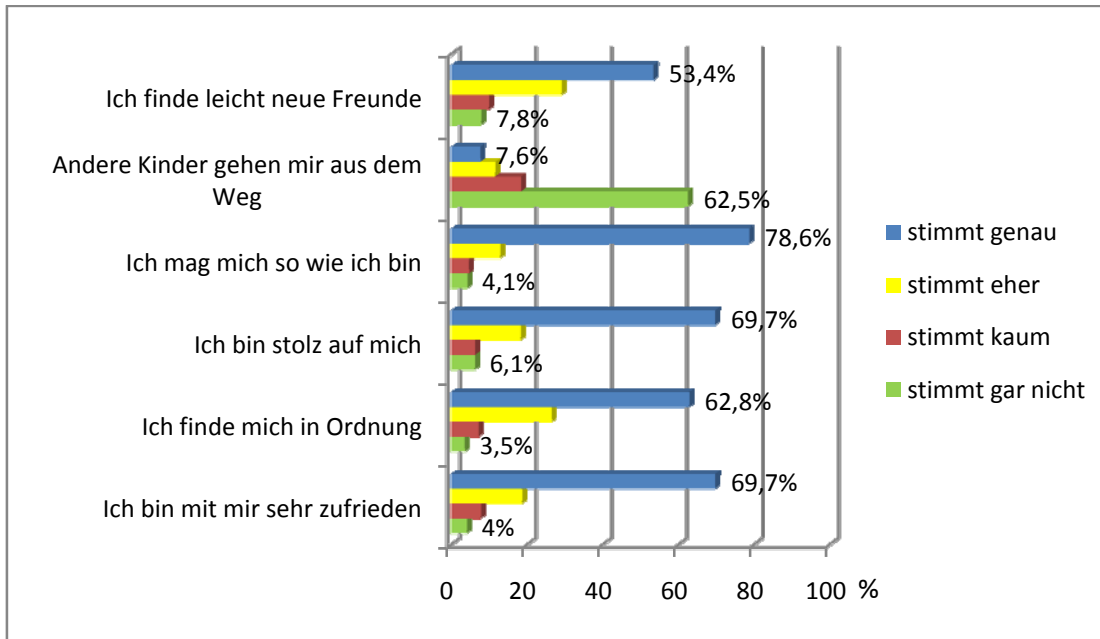


Abbildung 41: Selbsteinschätzung der Schüler/innen

Im Allgemeinen skizzieren die Ergebnisse ein positives Selbstwertgefühl der Schüler/innen. Im Rahmen des sozialen Selbstkonzepts geben 82,4% an, leicht neue bzw. eher leicht neue Freunde zu finden. Das Item „Andere Kinder gehen mir aus dem Weg“ wurde zu 80,9% negiert. Vier Fünftel geben damit im Bereich des sozialen Selbstkonzeptes positive Angaben, fühlen sich gut in ihr soziales Umfeld integriert und vertrauen auf ihre sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen.

Bei den Items zum physischen Selbstkonzept zeigen sich ähnlich positive Ergebnisse. Die beiden aussagekräftigsten Items zum Körperkonzept werden generell sehr hoch beurteilt: „Ich mag mich so wie ich bin“ wird zu 91,4% positiv beantwortet, „Ich bin stolz auf mich“ beantworten 87,9% der Schüler/innen mit stimmt genau und stimmt eher. Betrachtet man nun die Ergebnisse unter Berücksichtigung der Variablen Geschlecht, Sportverein und BMI zeigen sich unterschiedliche Ergebnisse.

- Geschlecht

Jungen in dieser Altersgruppe beurteilen die Variable „Ich mag mich so wie ich bin“ ($p=0,037$) signifikant höher als ihre gleichaltrigen Counterparts. Noch deutlicher wird der Geschlechtsunterschied bei dem Item „Ich bin stolz auf mich“ ($p=0,014$). Jungen

beurteilen damit ihre Leistungen wesentlich besser als Mädchen. Jungen sind demnach zufriedener mit ihrem Körper, ihren Fähigkeiten und ihrer Leistungsfähigkeit.

Bereits bei Schüler/innen im Volksschulalter zeigen sich damit eindeutige geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Körperkonzept und Selbstwertgefühl. Diese Geschlechtsunterschiede sind nach Angaben von Mrazek bereits ab dem 12. Lebensjahr fest im Selbstkonzept verwurzelt. Mrazek weist auf ähnliche Ergebnisse hin wie Brettschneider und unterstreicht damit die Tendenzen der „Fit am Ball“ Ergebnisse. Jungen im Alter von 12-16 Jahren beurteilen ihr körperliches Leistungsvermögen, ihre Figur und ihr Aussehen positiver als Mädchen dieser Altersgruppe. Jungen und Mädchen weisen scheinbar unterschiedliche Wahrnehmungs- und Beurteilungsstrukturen auf, woraus eine unterschiedliche Attributierung von Faktoren, die für die Bildung des Selbstkonzeptes verantwortlich und maßgeblich sind resultiert (Mrazek, 2006, S. 84-86).

Bezüglich der Items, die das soziale Selbstkonzept betreffen „Andere Kinder gehen mir aus dem Weg“ ($p=0,384$) und „Ich finde leicht neue Freunde“ ($p=0,173$), konnten keine signifikanten Unterschied zwischen Jungen und Mädchen in dieser Altersgruppe festgestellt werden. Es zeigt sich, dass keine globalen Unterschiede hinsichtlich der sozialen Integration und Kontaktfähigkeit von Jungen und Mädchen bestehen. Unterschiede gibt es nach Angaben von Brettschneider jedoch in der Art der sozialen Kontakte, die geknüpft werden. Jungen nutzen Freundschaften vor allem für gemeinsame Freizeitaktivitäten und bauen in der Gruppe Spannungen und Probleme ab. Mädchen nutzen die Beziehung zur besten Freundin meist um emotionale Unterstützung zu erhalten. Die sozialen Beziehungen von Jungen und Mädchen verändern sich mit zunehmendem Alter fortschreitend und stellen einen wichtigen Bereich in der Entwicklung des Selbstkonzeptes dar (Brettschneider, 2006, S. 219.)

- Sportverein

Die Variable Mitglied in einem Sportverein gilt in der Evaluation der Daten als Kennzeichen für eine hohe sportliche Aktivität der Schüler/innen. Der allgemeinen Datenlage zu Folge sollten Kinder, die sportlich aktiv sind, über ein positiveres Selbstkonzept verfügen als inaktive Kinder. Die Ergebnisse im Rahmen der „Fit am Ball“

Studie lassen hier keine genauen Schlüsse zu. Bei dem Item „Ich mag mich so wie ich bin“ ($p=0,029$) lassen sich zwar signifikant höhere Einschätzungen von aktiven Schüler/innen feststellen, bei allen weiteren Items konnten jedoch keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden.

Sowohl bei dem Item „Ich bin stolz auf mich“ ($p=0,265$), als auch bei den beiden sozialen Items „Andere Kinder gehen mir aus dem Weg“ ($p=0,507$) und „Ich finde leicht neue Freunde“ ($p=0,089$) ließen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen sportlich aktiven und inaktiven Schüler/innen feststellen.

- Body Mass Index

Im Vergleich übergewichtiger Kinder und normalgewichtiger Kinder lässt sich eindeutig feststellen, dass übergewichtige Kinder ein schlechteres Selbstkonzept aufweisen. Übergewichtige Kinder gaben bei dem Item „Ich mag mich so wie ich bin“ ($p=0,000$) signifikant schlechtere Antworten als normalgewichtige Kinder. Dies bestätigt sich auch bei den Items „Ich bin mit mir selbst zufrieden“ ($p=0,011$) und „Ich bin stolz auf mich“ ($p=0,000$). Übergewichtige Kinder verfügen über ein schlechteres Selbst- und Körperkonzept als normalgewichtige Kinder. Sie beurteilen sich selbst, ihren Körper und ihre Leistungsfähigkeit schlechter.

Keine signifikanten Unterschiede ließen sich innerhalb der sozialen Items „Andere Kinder gehen mir aus dem Weg“ ($p=0,596$) und „Ich finde leicht neue Freunde“ ($p=0,854$) feststellen.

Dyer et al. untersuchten die Folgen von Übergewicht bezogen auf das Selbstwertgefühl bei Kindern im Grundschulalter. In einer prospektiven Längsschnittstudie wurde bei einer Kohorte von ursprünglich 384 Kindern die psychische Entwicklung von der Geburt bis zum 15. Lebensjahr in sechs Erhebungswellen untersucht. Die vorliegenden Daten beziehen sich auf die Erhebungswelle im Alter von acht Jahren, es wurden zu diesem Zeitpunkt 341 Kinder untersucht, 166 Jungen und 175 Mädchen. 7,6% der untersuchten Kinder waren übergewichtig ($n=26$), 3,8% davon stark übergewichtig ($n=13$). Die Erhebungen fanden mittels BMI statt (Klassifizierung: $<5.$ Perzentile=untergewichtig; 5-95. Perzentile=normalgewichtig; $>95.$ Perzentile= übergewichtig).

Übergewichtige Achtjährige stuften in weiterer Folge im Alter von 11-15 Jahren ihr Aussehen signifikant schlechter ein als damals normalgewichtige Kinder. Ebenso waren die Einschätzungen der Selbstkompetenz schlechter. Dyer et al. stellten weiter fest, dass übergewichtige Kinder schlechter soziale Kontakte schließen konnten und schlechtere Werte bei den Kontakten zu Gleichaltrigen aufweisen (Dyer et al., 2007, S. 191-193).

Diese Ergebnisse bestätigen die Erkenntnisse in der „Fit am Ball“ Stichprobe der Schüler/innen. Übergewichtige Kinder verfügen über ein schlechteres Selbstkonzept, sind weniger mit sich selbst zufrieden und weniger stolz auf sich selbst, als normalgewichtige Kinder.

6.11.11. Veränderungen durch „Fit am Ball“

Die Wahrnehmungen der Schüler/innen von der Projektdurchführung und des Sportunterrichts im Allgemeinen sind eine wichtige Bezugsgröße für die Projektevaluation von „Fit am Ball“. Die subjektiven Vorstellungen, Bewertungen und Wahrnehmungen der Schüler/innen bilden wichtige Eckpunkte für die Reflexion eines Projekts. Die Trias der Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern bildet die Grundstruktur von Bildungs- und Erziehungsprozessen und stellt damit die wichtigste Referenz für den Aufbau nachhaltiger sportbezogener Projekte im Bildungsbereich dar. Die Wahrnehmung des Projektes aus Sicht der Schüler/innen bildet daher neben der Projektbewertung der Lehrer/innen die zentrale evaluative Bezugsgröße der Projektanalyse. Abbildung 42 zeigt die subjektiven Einflüsse von „Fit am Ball“ aus Sicht der Schüler/innen.

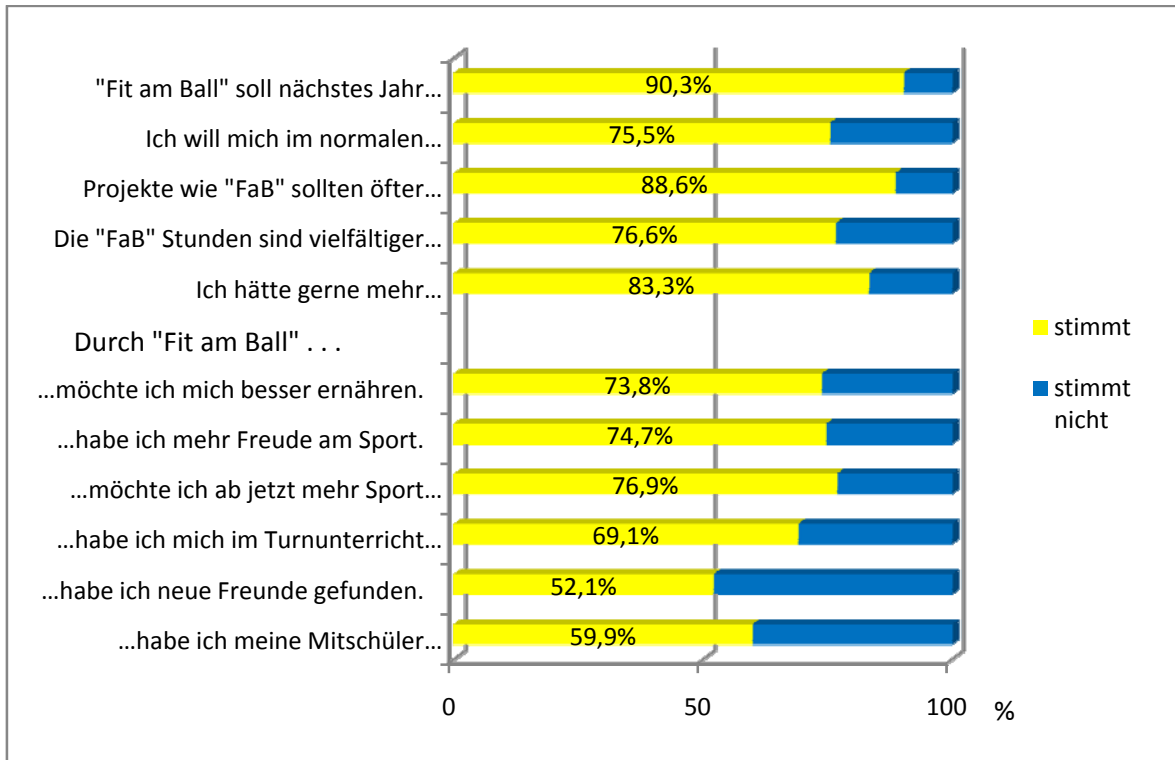


Abbildung 42: Subjektive inhaltliche Veränderungen durch die Projektdurchführung von „Fit am Ball“ aus Sicht der Schüler/innen

Wie aus Abbildung 42 ersichtlich zeigt sich von Seiten der Schüler/innen große Zustimmung zu „Fit am Ball“. Fast alle Items fanden zu über 70% Zustimmung. Diese sehr positive Bewertung muss jedoch differenziert betrachtet werden. So zeigen die fünf oben stehenden Items, dass die Schüler/innen großen Spaß an „Fit am Ball“ hatten, aber auch allgemein für Projekte leicht zu begeistern sind. Projekte bringen Abwechslung in den Schulalltag und stellen häufig spielerisch neue Herausforderungen an die Schüler/innen. Damit zeigt die große Zustimmung „nur“, dass „Fit am Ball“ aus Sicht der Schüler/innen auch ein gelungenes Projekt war.

Ein Großteil der Schüler/innen wünscht sich mehr Bewegung im Schulalltag, sowohl innerhalb des normalen Unterrichts, als auch vermehrte Sportstunden. Dieser Wunsch wird von Kindern die bereits in einem Sportverein aktiv sind häufiger geäußert, als von inaktiven Schüler/innen. Damit zeigt sich, dass Kinder, die bereits vermehrte Bewegungsmöglichkeiten durch den Sportverein nutzen können, gerne auch noch mehr Sport und Bewegung im Setting Schule machen würden.

Der zweite Teil der Fragestellung widmet sich den Veränderungen, die aus Sicht der Schüler/innen durch „Fit am Ball“ passiert sind. Dabei finden drei Items besonders große Zustimmung, „Ich möchte ab jetzt mehr Sport machen“ (76,9%), „Ich habe mehr Freude am Sport“ (74,7%) und „Ich möchte mich besser ernähren“ (73,8%). Diese drei Items können in zwei Gruppen unterteilt werden, zum einen, die „guten Vorsätze“ mehr Sport zu treiben und zum anderen sich gesünder zu ernähren. Die hohe Zustimmung dieser beiden Items zeigt zwar, dass die Kinder gelernt haben, dass es wichtig ist sich gesund zu ernähren und sich regelmäßig zu bewegen, ob dies allerdings im Alltag Fuß fasst und umgesetzt wird, halte ich für fraglich. Die Beantwortung der Fragen durch die Schüler/innen sollte auch vor dem Hintergrund der sozialen Erwünschtheit betrachtet werden. Die Schüler/innen können anhand der Verknüpfung des in den Einheiten erworbenen Wissens mit dem unmittelbar danach ausgeteilten Fragebogen erahnen, welche Antworten als sozial erwünscht und richtig angesehen werden. Die dichotom gehaltenen Antwortmöglichkeiten unterstützen diesen gedanklichen Prozess bei den Schüler/innen und lassen keinen Spielraum für eine differenzierte Betrachtung und Interpretation der Ergebnisse zu. Zudem ist die Formulierung der Fragestellung sehr weitläufig und macht damit eine Zustimmung noch einfacher. Der Aspekt der sozialen Erwünschtheit muss auch bei dem Item „Ich habe mehr Freude am Sport“ berücksichtigt werden. Die Aussage dieses Items zeigt jedoch einen Schritt in die richtige Richtung, da eines der elementaren Ziele eines Bewegungsprojektes definitiv sein muss, die Freude an Bewegung zu vermitteln und einen freudvollen Zugang zum Sport zu schaffen. Selbst wenn die positive Beurteilung der Schüler/innen keine konkreten Schlüsse erlaubt, so zeigt sich doch, dass das Projekt „Fit am Ball“ es geschafft hat, ein positives und freudvolles Erleben von Bewegung und Sport zu vermitteln und damit den Grundstein für eine bewegtes Leben gelegt haben könnte.

Die letzten beiden Items „Ich habe durch „Fit am Ball“ neue Freunde gefunden und meine Mitschüler besser kennen gelernt“ fanden eingeschränktere Zustimmung. Etwa die Hälfte der Kinder stimmte diesen beiden Items zu.

6.11.12. Bewertung der „Fit am Ball“ Stunden

Die Bewertung der „Fit am Ball“ Projekteinheiten durch die Schüler/innen brachte gute Ergebnisse. Insgesamt 96% der Schüler/innen beurteilten die 11 Projekteinheiten mit sehr gut oder gut, nur 14 Kinder wählten die Beurteilungskategorie ok oder schlechter, was 3,9% entspricht.

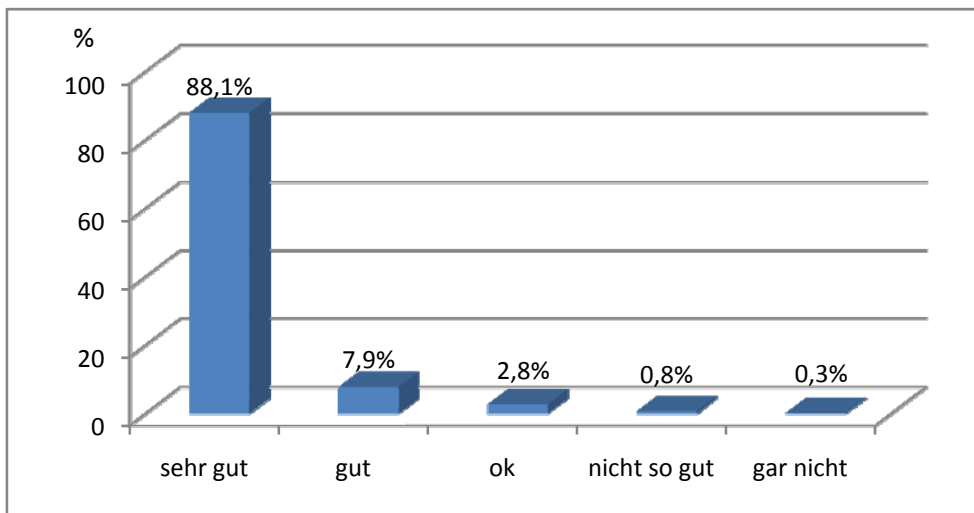


Abbildung 43: Beurteilung der "Fit am Ball" Stunden

Gründe für die relativ schlechte Beurteilung von 14 Kindern lassen sich durch den Datensatz nicht identifizieren. Untersucht man die Gruppe jener Kinder genauer, zeigt sich, dass mehr Jungen vertreten waren als Mädchen (8 Jungen und 6 Mädchen) und der Anteil an Kindern, die keinen Sport betreiben, überproportional hoch ist (28,6% betreiben keinen Sport, das sind mehr als doppelt so viele wie in der Gesamtstichprobe). Aus diesen Ergebnissen lässt sich lediglich eine Tendenz erkennen, wissenschaftliche Schlüsse wären unzulässig.

6.11.13. Bewertung des Abschlussfests auf der Hohen Warte in Wien

Das Abschlussfest bildete die letzte Etappe in der Projektdurchführung an den Schulen. Das Abschlussfest fand am Gelände der Hohen Warte in Wien statt. Alle teilnehmenden Schulen waren vertreten, die Schüler/innen nahmen an einem Fußball- und Geschicklichkeitswettbewerb mit anschließender Siegerehrung statt. Die Schüler/innen waren im Fragebogen aufgefordert, das Abschlussfest zu bewerten, wie gut es ihnen gefallen hat. Die Ergebnisse sind in Abbildung 44 dargestellt.

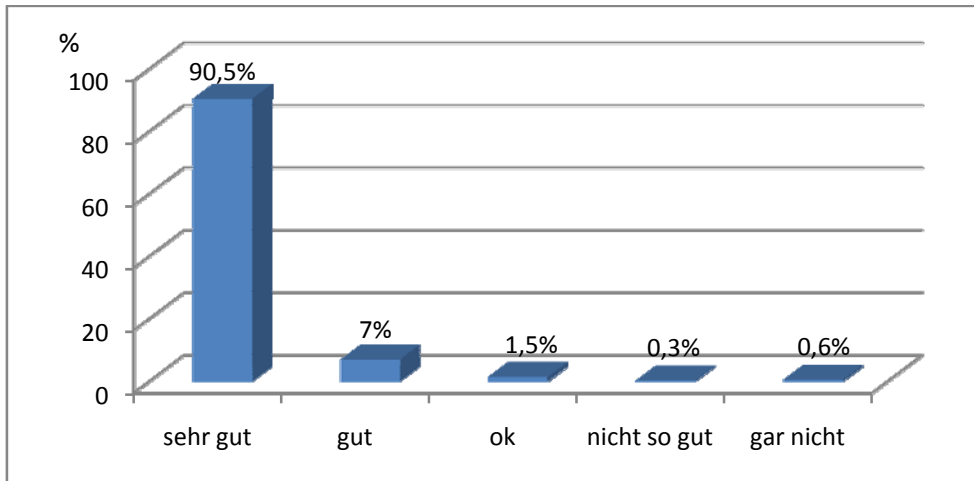


Abbildung 44: Bewertung des Abschlussfests

Insgesamt 97,5% der Kinder haben die Abschlussveranstaltung mit sehr gut und gut beurteilt, das entspricht 320 Schüler/innen von gesamt 328. Damit haben nur 8 Kinder das Abschlussfest mit ok oder schlechter eingestuft (2,4%). Das Feedback der Schüler/innen zeigt also, dass es sich um eine, von Seiten der Schüler/innen, sehr gelungene Veranstaltung handelte.

6.12. Fazit der Schüler/innen Evaluation

In dem Kapitel zur Evaluierung des Schüler/innen Fragebogens wurde versucht, mit Hilfe von deskriptiven aber auch inferenzstatistischen Methoden die Datenlage möglichst vollkommen und detailliert aufzubereiten. Es konnten zahlreiche Erkenntnisse zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Kindern im Volksschulalter gewonnen werden. Diese Erkenntnisse wurden mit dem aktuellen Stand der Wissenschaft in Beziehung gesetzt und es wurde versucht, Verbindungen zu den Ergebnissen aktueller Studien (Bsp.: DSB-SPRINT Studie, KIGGS, MoLe H, usw.) herzustellen. Obwohl die Ergebnisse in vielen Bereichen sehr aufschlussreich waren, muss festgehalten werden, dass in einigen Teilbereichen Mängel bestehen und keine detaillierten Schlüsse gezogen werden konnten. Ein wichtiger Grund dafür ist sicherlich die weite Bandbreite des Fragebogens, welcher sehr umfangreiche, aber damit auch teilweise oberflächliche Ergebnisse zum Vorschein brachte. Die zentralen Ergebnisse und Erkenntnisse des Schüler/innen-Fragebogens sind nachfolgend zusammengefasst.

Sportliche Volksschülerinnen

Sport ist den Kindern im Volksschulalter sehr wichtig. Ein Großteil der Kinder betreibt regelmäßig Sport, auch außerhalb der Schule. Kinder schreiben dem Sport eine sehr hohe Relevanz zu, sowohl dem Sport innerhalb der Schule, als auch in der Freizeit und im Sportverein. Die Schüler/innen haben im Allgemeinen ein sehr positives Sportverständnis. Außerhalb des Schulsports dominieren Fußball, Schwimmen, Joggen und andere Ballsportarten die sportliche Freizeitgestaltung. Jungen betreiben bereits im Volksschulalter häufiger Sport als Mädchen, sie betreiben Sport in einem anderen Rahmen und favorisieren Ballsportarten. Übergewichtige Kinder messen dem Sport weniger Bedeutung bei als normalgewichtige Kinder und sind auch seltener im Sportverein vertreten.

Fernsehjunkies, Leseratten, Kicker und Co

Das Freizeitverhalten von Kindern im Volksschulalter ist stark geprägt von dem flächendeckenden Einzug der technischen Medien Fernseher, Computer und Spielkonsole in die privaten Haushalte. Mehr als die Hälfte der Volksschüler/innen verbringen täglich mindestens eine Stunde mit der Nutzung von Fernseher und/oder Computer. Trotz der scheinbaren Dominanz der Technisierung rangieren im Ranking der liebsten Freizeitaktivitäten Sport, Freunde treffen, Kino gehen und Fußball ganz vorne und erst dann werden der Fernseher und Computer genannt. Geschlechtsspezifisch sind die liebsten Freizeitbeschäftigungen streng stereotyp aufgeteilt, Mädchen lesen und basteln lieber, Jungen spielen lieber Computer und Fußball. In Bezug auf die Prävalenz von Übergewicht ließen sich keine signifikanten Unterschiede in der Häufigkeit und Dauer der Nutzung von technischen Geräten von normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern feststellen.

Gesunde Ernährung erlernt

Die Mädchen und Jungen in unserer Studie kennen sich gut mit Ernährung aus. Die Kinder wissen, was gesund ist und was eben nicht gesund ist, und geben danach ihre vermeintlich liebsten Lebensmittel an. Besonders interessant wäre es bei dieser Thematik über Daten zu diesem Thema vor der Projektdurchführung zu verfügen, um zu erfahren,

ob das Wissen rund um das Thema Ernährung erst im Zuge des Projekts erlernt wurde oder schon vorher so gut war. Der Großteil der Schüler/innen isst täglich oder mehrmals täglich Obst und Gemüse und konsumiert Süßigkeiten ca. 1-2-mal pro Woche. Den eigenen Aussagen der Schüler/innen zu Folge essen sie seit der Projektdurchführung von „Fit am Ball“ häufiger Gemüse und Salat und weniger oft Schokolade und Chips.

Gesundes ICH und DU

Kinder im Volksschulalter verfügen über gute soziale Kontakte zu anderen Kindern und finden im Großen und Ganzen relativ leicht neue Freunde. Generell verfügen die Schüler/innen über ein gesundes Selbstwertgefühl. Sie sind mit sich selbst zufrieden, stolz auf sich selbst und geben an sich selbst zu mögen. Unterschiede ergeben sich zwischen den Geschlechtern, so mögen Jungen sich selbst lieber, sind zufriedener mit sich selbst und auch mehr stolz auf sich selbst, als ihre weiblichen Counterparts. Auch zwischen übergewichtigen und normalgewichtigen Kindern ergeben sich eindeutige Abweichungen im persönlichen Selbstwertgefühl. So haben übergewichtige Kinder häufiger Probleme mit dem Selbstwertgefühl, sind weniger stolz auf sich selbst, mögen sich selbst weniger und sind unzufriedener mit sich selbst, als ihre normalgewichtigen Kolleg(inn)en. Keine Unterschiede ließen sich im Bezug auf die Sportausübung nachweisen. Sportliche Kinder mögen sich zwar selbst lieber, es konnten aber keine klaren Schlüsse hinsichtlich eindeutiger Unterschiede zwischen sportlich aktiven und inaktiven Kindern gezogen werden.

6.13. Nachhaltigkeit von „Fit am Ball“

Um die Nachhaltigkeit, den dauerhaften positiven Nutzen, von „Fit am Ball“ feststellen zu können bedarf es weiterer Analysen. Die Evaluation der Intervention von „Fit am Ball“ beruht auf einer einmaligen Erhebung, somit sind langfristige Effekte zum jetzigen Zeitpunkt nicht feststellbar. Um die Nachhaltigkeit von „Fit am Ball“ gezielt überprüfen zu können, müsste nach einem gewissen Zeitraum, z.B.: nach einem Jahr, eine weitere Erhebung von Daten an den gleichen Kindern durchgeführt werden.

Der aktuelle Stand lässt lediglich eine Überprüfung von Effektivitätsmerkmalen zu. Solche Effektivitätsmerkmale für gesundheitsfördernde Projekte in Schulen bietet der HEN Report (siehe Kapitel 5).

Überprüfung der Effektivität von „Fit am Ball“:

- Einbezug der ganzen Schule in die Intervention: zwischen 20 und 30 Schüler/innen sollten an dem Projekt aus den dritten und vierten Klassen einer Volksschule teilnehmen. Es sollten gezielt bewegungsarme und übergewichtige Kinder angesprochen werden. Zwei Lehrer/innen nahmen pro Schule an einer Fortbildung teil und erhielten eine Unterrichtsmappe und einen Materialiensack. Es wurde also nur ein Teil der Schule in die Intervention einbezogen. Nach individuellen Berichten der Lehrer/innen hat sich aber das Schulklima insgesamt verändert. Zudem profitieren von dem neu erlangten Wissen der Lehrer/innen (Fortbildung und Unterrichtsmappe) und dem Materialiensack alle Kinder (Materialien und T-Shirts für 50 Kinder pro Schule).
- Eine längere Dauer des Projekts und eine hohe Intensität: Hier stellt sich die Frage, was eine längere Dauer und höhere Intensität bedeutet. Das Projekt „Fit am Ball“ hatte eine Intervention von 11 Wochen, also fast drei Monate. Hinzu kommen eine schulinterne Abschlussveranstaltung und ein großes Abschlussfest mit allen teilnehmenden Schulen. Die Kinder wurden daher fast ein ganzes Semester, 11 Wochen intensiv mit einer zusätzlichen Bewegungseinheit von 90 Minuten, mit den Themen Bewegung und Ernährung konfrontiert. Meiner Meinung nach ist damit der Anspruch an eine längere Dauer und Intensität (wenn man beachtet, dass in der 3. und 4. Klasse zwei Stunden Bewegung und Sport im Lehrplan vorgesehen sind, wird mit einer zusätzlichen Einheit von 90 Minuten das Sportangebot um das 1,5-fache erweitert bzw. fast verdoppelt, wenn man berücksichtigt, dass eine Schuleinheit nur 50 Minuten umfasst) erfüllt. Ob dieser Zeitraum lange genug ist, müsste in einer genauen Nachhaltigkeitsüberprüfung ermittelt werden.
- Eine multifaktorielle Intervention im Bereich Bewegung und Ernährung: Die drei grundlegenden Ziele von „Fit am Ball“ sind vielfältige Bewegungsformen, richtiges

Ernährungs- und Trinkverhalten, sowie spielorientierte Beruhigung und Entspannung. Diese drei Schwerpunkte sind Grundelemente jeder „Fit am Ball“ Einheit. Damit ist ein multifaktorieller Ansatz eindeutig gegeben.

- Die Einbeziehung von Angehörigen und dem Umfeld der Schüler/innen: Die Einbeziehung von Angehörigen der Schüler/innen war kein Thema in der Umsetzung von „Fit am Ball“. „Fit am Ball“ setzt bei den Lehrer/innen, den Schüler/innen und der Schulleitung an. Eine Verknüpfung zum Umfeld fand in der aktuellen Projektphase nicht statt.

Grundsätzlich erfüllt „Fit am Ball“ die Effektivitätsmerkmale des HEN Report sehr gut. Verbesserungswürdig wäre der Einbezug der ganzen Schule in das Projekt. So könnte beispielsweise in Form von selbst gemachten Plakaten im Unterricht die ganze Schule durch das Aufhängen dieser Plakate einbezogen werden. Ein anderes Beispiel wäre das Angebot einer richtig gesunden Schuljause, zumindest für den Projektzeitraum. Ein zweiter Optimierungsfaktor ist der Einbezug der Angehörigen und des Umfelds der Schüler/innen. Eine Möglichkeit wäre der aktive Einbezug der Eltern durch Elternabende zum Thema Bewegungs- und Ernährungsverhalten ihrer Kinder oder eine kleine praktische Bewegungs- oder Ernährungshausübung für Schüler/innen und Eltern.

Die wesentlichen Kriterien für eine hohe Effektivität sind jedoch erfüllt. „Fit am Ball“ stellt eine lange und intensive Intervention mit multifaktoriellem Ansatz dar.

7. Ausblick

Am Ende dieser Arbeit steht ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft. Nach intensiver Auseinandersetzung mit Forschung, Wissenschaft und Interventionen zum Thema Gesundheitsförderung und Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter lassen sich eindeutige Forderungen für die Zukunft definieren. So muss es Ziel einer langfristigen und effektiven Forschung und Wissenschaft sein eindeutige Ergebnisse zu erzielen. Derzeit sind die Forschungsergebnisse zum Bewegungsverhalten und zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu inhomogen. Zu oft weisen Forschungsergebnisse zu derselben Thematik in unterschiedliche Richtungen. Ziel muss es sein einen allgemein gültigen Standard, beziehungsweise zumindest innerhalb von Europa, einheitliche Testbatterien und Auswertungskriterien zu finden, um eine tatsächliche Vergleichbarkeit von Ergebnissen zu schaffen. Dies erfordert eine offene Zusammenarbeit der Wissenschaft, deren Ziel es sein muss einen gemeinsamen Weg zu finden und die eigene Profilierung hinter das Werk zu stellen. Mir ist bewusst, dass dies eine kühne Forderung ist, doch scheint es mir nach amerikanischem Vorbild (in den USA herrscht deutlich mehr interdisziplinäre Offenheit) durchaus möglich und sinnvoll.

Die zweite Forderung an die Zukunft widmet sich der praktischen Intervention. Ich glaube, dass der Weg zur Implementierung von Gesundheitsförderung in die Schule bereits in die richtige Richtung weist. Zahlreiche sehr gute Projekte unterstützen die Schulen auf ihrem Weg hin zu einem gesundheitsfördernden Setting. Was jedoch häufig fehlt ist die nötige Professionalisierung. Die Idee zu einem Projekt ist schnell „geboren“, eine zielgerichtete, effektive und nachhaltige Umsetzung fehlt jedoch leider all zu oft. Ziel für die Zukunft muss es sein Projekte professioneller aufzubauen und zu organisieren, sodass ein maximaler Effekt und eine optimale Nachhaltigkeit mit den vorhandenen Ressourcen erzielt werden kann.

Trotz dieser Kritikpunkte denke ich, dass der Blick in die Zukunft der Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter ein positiver ist, dem nach und nach in unserer Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit zuteil wird. Aufmerksamkeit, die diese Thematik zur Entwicklung zweifelsohne braucht und verdient. Aufmerksamkeit, die hilft dieses Thema aus den Kinderschuhen zu holen und professionell zu implementieren.

Welchen Beitrag kann nun ein gesundheitsförderndes Projekt wie „Fit am Ball“ leisten? „Fit am Ball“ ist eine Querschnittsuntersuchung mit einem für den Raum Wien breiten Datensatz. Interessierte Stellen können die Ergebnisse daher als aktuelle Statuserhebung für Wien heranziehen. Zusätzlich zu den in dieser Diplomarbeit diskutierten Daten aus Wien liegen sehr ähnliche Datensätze aus Deutschland vor. Es ist dadurch eine große Anzahl an Basisdaten vorhanden, die einen wichtigen Beitrag zur Forschung leisten. Auf Grundlage der vorhandenen Daten können in weiterer Folge sogenannte „follow up“ Erhebungen durchgeführt werden. Aber auch die aktuellen Basisdaten zeigen bereits sehr interessante Ergebnisse auf und liefern wichtige Erkenntnisse, die wiederum mit anderen Studienergebnissen in Beziehung gesetzt und diskutiert werden können.

Über die wissenschaftliche Relevanz hinaus stellt „Fit am Ball“ ein präventives, gesundheitsförderndes Projekt für Kinder dar. Es findet eine direkte Intervention zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Kindern im Volksschulalter statt, womit „Fit am Ball“ die Themen Ernährung und Bewegung einer großen Zielgruppe (360 Kinder in Wien und 250.000 Kinder in Deutschland) zugänglich macht. Prävention stellt in diesem Zusammenhang die wichtigste Säule im Bereich der Gesundheitsförderung dar. Bereits den Kindern und Jugendlichen die Werkzeuge für ein gesundheitsbewusstes Leben in die Hand zu geben, bedeutet spätere Anstrengungen zur Vermeidung von den Folgen eines bewegungsarmen Lebens erst gar nicht notwendig zu machen.

8. Literaturverzeichnis

- Arnold, W., Eysenck, H. J. & Meili, R. (1987). *Lexikon der Psychologie*. Verlag Herder Freiburg.
- Bös, K. (2006). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 85-107). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Bös, K & Schneider F. J. (2006). Differentielle Aspekte motorischer Entwicklung in Abhängigkeit von Geschlecht. In Hartmann-Tews I. & Rulofs B. (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 56-67). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Brettschneider W.-D. (2006). Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 211-233). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Brettschneider W.-D. (2006). Jugend, Jugendliche und ihre Lebenssituation. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 43-61). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- BMUKK (2007, 9. Mai). Gesamter Volksschullehrplan. Zugriff am 30.05.2008 unter <http://www.bmukk.gv.at/schulen/unterricht/lp/Volksschullehrplan3911.xml>
- BMUKK (2005, November). Lehrplan der Volksschulen, siebenter Teil. Bildungs- und Lehraufgaben der Grundschule und Volksschuloberstufe, Grundschule – Bewegung und Sport. Zugriff am 30.05.2008 unter <http://www.bmukk.gv.at/schulen/unterricht/lp/Volksschullehrplan3911.xml>
- Bundeskanzleramt (2007, Oktober). Die Altersstruktur des Bundespersonals. Implikationen und Vorschau bis 2020. Zugriff am 29.07.2008 unter <http://www.bundeskanzler.at/DocView.axd?CobId=26673>
- Centers for Disease Controll (2005, 20. September). What is Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)? Zugriff am 30.08.2008 unter <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/what.htm>.

- Dehghan, M., Akhtar-Danesh, N. & Merchant A. T., (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. *Nutrition Journal*, 4 (24). Zugriff am 26.08.2008 unter <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-4-24.pdf>.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2007). Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Zugriff am 03.07.2008 unter <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>
- Deutscher Sportbund (2000). WIAD-Studie. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Zugriff am 11.08.2008 unter http://www.sttrv.at/de/menu_2/downloads/studien
- Deutscher Sportbund (2003). WIAD-AOK-DSB-Studie II. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Zugriff am 11.08.2008 unter http://www.ehrenamt-im-sport.de/fileadmin/fm-ehrenamtisport/pdf/wiad_2003_a3891f21.pdf
- Deutscher Sportbund (2006). *DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland*. Meyer & Meyer Verlag
- Dyer, A. S., Blomeyer D., Laucht, M. & Schmidt, M. H. (2007). Psychische Folgen des Übergewichts im Grundschulalter. *Kindheit und Entwicklung*, 16, 190-197.
- GIVE (11. April. 2008). <http://www.give.or.at/> Zugriff am 20.08.2008
- Gogoll, A., Kurz, D. & Menze-Sonneck A. (2006). Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 145-165). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Graf, C., Dordel, S., Koch, B. & Predel H-G. (2006). Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. [Elektronische Version]. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 9, 220-225.
- Haffner, J., Roos, J., Goldstein, N., Parzer, P. & Resch, F. (2006). Abstract. Zur Wirksamkeit körperorientierter Therapieverfahren bei der Behandlung hyperaktiver

Störungen: Ergebnisse einer kontrollierten Pilotstudie. [Elektronische Version]. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34.

Hamsen, R., Beudels, W. & Hölter, G. (2004). Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung (ADHD) im Kindesalter. Zur Entwicklung bewegungsorientierter Interventionsmodelle. [Elektronische Version]. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 3, 91-102.

HEN Report der WHO. (März, 2006). Gibt es Evidenz dafür, dass schulische Gesundheitsförderung zur Gesundheitsverbesserung oder Krankheitsprävention beiträgt? Insbesondere: Wie effektiv ist das Konzept „Gesundheitsfördernde Schule“? Zugriff am 20.08.2008 unter <http://www.euro.who.int/Document/E88185G.pdf>.

Hoffmann, U. (2006). Evaluation. Fit am Ball – Der Schulcup von Funny Frisch. Projektphase 2005/2006 – Deutschland. Zugriff am 31. Mai 2008 unter <http://www.fitamball.de/wb/pages/home/projekt/ergebnisse.php>

Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter M. (2003). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim.

Hopsi Hopper, Fit und locker mit Hopsi Hopper. Zugriff am 21.08.2008 unter www.askoe.or.at.

Janssen I., (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.*, 32, 109-121.

Kalies, H., Koletzko, B. & Kries v. R. (2001). Übergewicht bei Vorschulkindern. Der Einfluss von Fernseh- und Computerspielgewohnheiten. *Kinderärztliche Praxis*, 4, 227-234.

Kolb, M. (2007). Fit am Ball. Volksschulprojekt in Wien. 1-9

Kolb, M., Grießl, I., Kleiner, K., Steininger, C. & Uhlig, J. (2006). *Fit am Ball. Mehr Bewegung in der Schule mit Funny Frisch*. Brüder-Hollinek.

Kolb, M. Fit am Ball Österreich. Zugriff am 27. März 2008 unter www.fitamball.at

- Kretschmer, J. (2003, 4. Dezember). Mangelt es Kindern an Bewegung? Zugriff am 11. 08.2008 unter <http://www2.erzwiss.uni-hamburg.de/personal/kretschmer/kretschmer.htm>
- Kretschmer, J. (2004). FAQ. Wie fit sind unsere Schüler? [Elektronische Version]. *SportPraxis*, 45, 1-11.
- Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiß H. C., Hesse, V., Hippel, A., Jaeger, U., Johnsen, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, J. M., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Schaefer, F., Wittchen, H.-U., Zabransky, S., Zellner, K., Ziegler, A. & Hebebrand J. (2001). Perzentile für den Body-mass-Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben. [Elektronische Version]. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 149, 807-818.
- Kurth, B-M. (2007). Der Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS). Ein Überblick über Planung, Durchführung und Ergebnisse unter Berücksichtigung von Aspekten eines Qualitätsmanagements. [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz*, 5/6, 533-546.
- Maas, S. Fit am Ball Deutschland. Zugriff am 27. März 2008 unter www.fitamball.de
- Mensink, G.B.M., Kleiser, L. & Richter, A. (2007). Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS). [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz*, 5/6, 609-623.
- Mrazek, J. (2006). Somatische Kultur, Körperkonzept und Geschlecht. In Hartmann-Tews I. & Rulofs B. (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht* (S. 78-88). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Müller, M. J. (2000). Ergebnisse der Kieler Adipositas Präventionsstudie. Zugriff am 28.06.2008 unter <http://www.suesse-facts.de/download/wpd0200.pdf>

- Müller, M. J., Asbeck, I., Mast, M., Langnäse, K. & Grund, A. (2001). Prevention of besity – more than an intention. Concept and first results of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). [Elektronische Version] *International Journal of Obesity*, 25, 66-74.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2003). *Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Umfassend und anschaulich mit vielen Beispielen und Projekten aus der Praxis der Gesundheitsförderung*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Verlag für Gesundheitsförderung, Gamburg.
- Opper, E., Worth, A., Wagner, M. & Bös, K. (2007). Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS). [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz*, 5/6, 879-888.
- Pospeschill, M. (2006). *SPSS für Fortgeschrittene. Durchführung fortgeschrittener statistischer Analysen*. RRZN, Hannover.
- Rasch, D. & Kubinger, K. D. (2006). *Statistik. Für das Psychologiestudium*. Elsevier GmbH, München.
- Samitz, G. & Baron, R. (2002). Epidemiologie der körperlichen Aktivität. Definitionen, Klassifikationen, Methoden und Konzepte. In G. Samitz & G. B. M. Mensink (Hrsg.), *Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis* (S. 11-31). Hans Marseille Verlag GmbH, München.
- Sanders, R. J., (2000). *Handbuch der Evaluationsstandards. Die Standards des „Joint Committee on Standards for Educational Evaluation“*. Leske + Budrich, Opladen.
- Schmidt, W. (2006). Kindheiten, Kinder und Entwicklung: Modernisierungstrends, Chancen und Risiken. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 19-42). Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Schopper, D. (2005). *Gesundes Körpergewicht: Wie können wir der Übergewichtsepidemie entgegen wirken? Wissenschaftliche Grundlagen zur Erarbeitung einer Strategie für die Schweiz. Kurzfassung. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.*

- Seyda, M. (2007). Fachtagung zum Pilotprojekt „Tägliche Sportstunden an Grundschulen in NRW“ am 14./15.11.2007 in Soest. Zugriff am 20.08.2008 unter http://www.sport.uni-dortmund.de/pilotprojekt nrw/fachtagungen_2007.html.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations [Elektronische Version]. Review of Educational Research, 46, (3), 407-441.
- Starker, A., Lampert, T., Worth, A., Oberger, J., Kahl, H. & Bös, K. (2007). Motorische Leistungsfähigkeit. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KIGGS). [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz*, 5/6, 775-783.
- Statistik Austria, BMUKK (2008, 22. Februar). Lehrerinnen und Lehrer insgesamt im Schuljahr 2006/07. Zugriff am 15.04.2008 unter http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bildung_und_kultur/formales_bildungswesen/lehrpersonen/index.html
- Statistik Austria (2008, 18. Jänner). Schulstatistik. Schüler/innen und Schüler mit nicht deutscher Muttersprache im Schuljahr 2006/07. Zugriff am 15.04.2008 unter http://www.statistik-austria.at/web_de/statistiken/bildung_und_kultur/formales_bildungswesen/schulen_schulbesuch/index.html
- Statistik Austria (2001). Freizeitaktivitäten. Ergebnisse des Mikrozensus September 1998. Verlag Österreich GmbH. Wien
- Statistik Austria (2007, 27. September). Haushalte mit Computer und Internetzugang 2002-2007. Zugriff am 15.04.2008 unter http://www.statistik-austria.at/web_de/statistiken/informationsgesellschaft/ikt-einsatz_in_haushalten/index.html
- Thiele, J. (1999). „Un-Bewegte Kindheit?“ Anmerkungen zur Defizithypothese in aktuellen Körperdiskursen. *Sportunterricht*, 4, 141-149.
- Thiele, J. (2008, 24. Juni). Die tägliche Sportstunde an Grundschulen in NRW. Zugriff am 19.08.2008 unter <http://www.taeglichesportstunde.de.vu/>.

- Thomas, H. (2006). Obesity prevention programs for children and youth: why are there results so modest? [Elektronische Version] *Health Educ. Res.*, 21, 183-195.
- Titze, S. & Marti, B. (2002). Aktivitätsberatung. Intervention bei inaktiven Patientinnen und Patienten. In G. Samitz & G. B. M. Mensink (Hrsg.), *Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie. Evidenzbasierter Leitfaden für Klinik und Praxis* (S. 87-98). Hans Marseille Verlag GmbH, München.
- Tseng, M. H., Henderson, A., Chow, S. M. K. & Yao, G. (2004). Relationship between motor proficiency, attention, impulse, and activity in children with ADHD. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 46, 381-388.
- Weineck, J. (2003). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings*. Spitta Verlag GmbH & Co. KG. Balingen
- World Health Organisation. (2008). Recommended Amount of Physical Activity. Zugriff am 18. August. 2008 unter http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html
- World Health Organisation. (2006). Europäische Charta zur Bekämpfung der Adipositas. Zugriff am 28.08.2008 unter <http://www.euro.who.int/Document/E89567G.pdf>.

9. Anhang

9.1. Abstract

Promoting a more active lifestyle is a central aspect of improving health and is of ever increasing importance for youth and children. The positive effects of physical activity and movement are indisputable. The field of research is large, but the results tend not to be homogeneous.

„Fit am Ball“ is a project to promote fitness in elementary schools. From 2003 till 2008, under the auspices of the DSHS Köln (German sport college, Cologne), 1500 schools in Germany partook in the project and since 2007 it has been introduced as a pilot project in 24 elementary schools in Vienna. The project currently focuses on children in the 3rd and 4th grades and is composed of an 11 week intervention phase and entails an extra 90 minute block per week. Areas covered during the intervention phase are physical activity, nutrition and relaxation. Extra attention is given to children who are lacking in condition or are overweight. After the intervention phase a comprehensive evaluation is performed via questionnaires for both teachers and pupils. The thus won data was then evaluated with descriptive and inferential statistical methods.

The first pilot project in 2007 resulted in data from 40 teachers and 360 pupils. The teacher's questionnaires were aimed at retrieving individual-related data, the relevance of movement in the school, kinesic behavior, acceptance of the project and feedback to the project. The questionnaires for the pupils returned individual-related data, anthropometric data, information about movement and nutrition, social and environmental behavior as well as feedback to the project.

The results from „Fit am Ball“ are encouraging and show interesting correlations of movement, diet and environment. These interactions can be used by other interventions for promoting a better health by allowing an integrated approach at social, institutional, physical and nutritional levels.

9.2. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Systematik der Kondition und Koordination nach Hohmann et al. (2003, S. 50)	13
Abbildung 2: Grundstruktur der "Fit am Ball" – Unterrichtseinheiten (Kolb, S. 1)	43
Abbildung 3: Altersstruktur der Lehrer/innen in Gruppen	47
Abbildung 4: Geschlechtsverteilung der Lehrer/innen	48
Abbildung 5: Projektinformation.....	49
Abbildung 6: Gründe für die Projektteilnahme	49
Abbildung 7: Funktion der Teilnehmer/innen in der Schule und beim Projekt	50
Abbildung 8: Ausbildung der Teilnehmer/innen	51
Abbildung 9: Zusätzliche sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation	52
Abbildung 10: Aktive Sportausübung	53
Abbildung 11: Aktiv ausgeübte Sportarten	54
Abbildung 12: Mitglied in einem Sportverein	55
Abbildung 13: Schulen mit zusätzlichen Sport- und Bewegungsangeboten.....	55
Abbildung 14: Zustimmung der Lehrer/innen zu diversen Items	62
Abbildung 15: Beurteilung der wichtigsten Ziele der Bewegungs- und Sportunterrichts ..	64
Abbildung 16: Bewertung der einzelnen Beispielstunden	65
Abbildung 17: Beurteilung der einzelnen Bausteine.....	66
Abbildung 18: Haben Sie sich genau an die vorgegebenen Stundenbeispiele (Ordner) gehalten?	67
Abbildung 19: Gründe für die Veränderung der Beispielstunden.....	67
Abbildung 20: Zeitaufwand in Stunden pro Woche	68
Abbildung 21: Ich würde das Projekt daher	69
Abbildung 22: Feedback Brauchbarkeit der Fortbildung im März	71
Abbildung 23: Altersverteilung der Schüler/innen.....	75
Abbildung 24: Geschlechtsverteilung der Schüler/innen.....	76
Abbildung 25: BMI Schüler/innen	77
Abbildung 26: In welcher Sprache sprichst du mit deinen Eltern?	78
Abbildung 27: Migrationshintergrund an Schulen in %	80
Abbildung 28: Sport und Geschlecht	81

Abbildung 29: Sportarten	82
Abbildung 30: Sportarten aufgeteilt nach Geschlecht – Mädchen	83
Abbildung 31: Sportarten aufgeteilt nach Geschlecht - Jungen.....	83
Abbildung 32: Einstellungen der Schüler/innen zu Sport und Bewegung	86
Abbildung 33: Beurteilung der Sportausübung in verschiedenen Settings	88
Abbildung 34: Freizeitaktivitäten	90
Abbildung 35: Freizeitaktivitäten aufgeteilt nach Geschlecht	92
Abbildung 36: Stunden TV/PC pro Tag	93
Abbildung 37: Trinkvorlieben von Kindern - Mittelwertangaben	95
Abbildung 38: Nahrungsmittelvorlieben von Kindern - Mittelwertangaben	96
Abbildung 39: Konsumhäufigkeiten einzelner Lebensmittel der Schüler/innen vor "Fit am Ball"	99
Abbildung 40: Konsumhäufigkeit ausgewählter Lebensmittel im Vorher-Nachher Vergleich	101
Abbildung 41: Selbsteinschätzung der Schüler/innen.....	104
Abbildung 42: Subjektive inhaltliche Veränderungen durch die Projektdurchführung von „Fit am Ball“ aus Sicht der Schüler/innen	108
Abbildung 43: Beurteilung der "Fit am Ball" Stunden.....	110
Abbildung 44: Bewertung des Abschlussfests.....	111

9.3.Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Darstellung ausgewählter Empfehlungen für körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen.....	25
Tabelle 2: Übersicht Schulen	46
Tabelle 3: Zusammenhang zusätzliche sportfachspezifische (Lehr-) Qualifikation und Alter	52
Tabelle 4: Finanzierung von zusätzlichen Sport- und Bewegungsangeboten.....	56
Tabelle 5: Rotierte Komponentenmatrix.....	57
Tabelle 6: Rotierte Komponentenmatrix.....	58
Tabelle 7: Zustimmung der Lehrer/innen zu diversen Items	61
Tabelle 8: Gründe für die Veränderung der Beispielstunden	67
Tabelle 9: Kreuztabelle Stunden/Woche vs. subjektiver Aufwand	69
Tabelle 10: Altersverteilung der Schüler/innen	75
Tabelle 11: Regelmäßige Sportausübung.....	81
Tabelle 12: Mitglied in einem Sportverein	84
Tabelle 13: Mitglied in einem (weiteren) Sportverein	85
Tabelle 14: Übersicht der Einstellung der Schüler/innen zu Sport und Bewegung	86
Tabelle 15: Unterschiede in der Beurteilung sportiver Handlungsfelder von Vereinsmitgliedern und Nicht-Vereinsmitgliedern	89
Tabelle 16: Veränderung des Trink- und Ernährungsverhaltens, nach „Fit am Ball“, nach Angaben der Schüler/innen.....	98

9.4.Originalfragbögen der Lehrer/innen und Schüler/innen Befragung

Beschreibung des Schüler/innen Fragebogens für die Lehrer/innen



Beschreibung Fragebogen



universität
wien

Sehr geehrte Lehrer/Innen,

Im Rahmen der Begleitforschung des Projektes „Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“ führt das Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien eine Schülerbefragung am Ende des Projektes durch.

Die Fragebögen für die Schüler/Innen wurden so gestaltet, dass ein möglichst einfaches und weitgehend schnelles Beantworten der Fragen möglich ist. Daher bitten wir Sie den Schüler/Innen folgendes, generell zu beachtende, vorab zu erklären:

- Die Beantwortung der Fragen erfolgt nach dem Schulnotensystem, 1 ist also immer die beste (oder am meisten zutreffende, wichtigste) Antwort und 5 die schlechteste (oder am wenigsten zutreffende, unwichtigste) Antwort
- Ebenso verhält es sich mit den Smileys: 😊 = 1 😊 = 2 😐 = 3 😐 = 4 😞 = 5
- Bitte erklären Sie den Schüler/Innen, dass dieser Fragebogen **vollständig** ausgefüllt werden soll
- Zutreffendes soll bitte angekreuzt ☒ oder die entsprechenden Angaben eingetragen werden.

Bitte füllen Sie die Felder Schule und Klasse, auf diesem Blatt aus und legen Sie es anschließend den ausgefüllten Fragebögen bei.

Wir bedanken uns im Voraus für Unterstützung und Ihre Mitarbeit, die eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen des Projektes darstellt.

Ihre Schule: _____

Klasse: _____

Fragebogen Schüler/innen nach „Fit am Ball“

1. Schule, Klasse _____

2. Alter _____ Jahre

3. Geschlecht ☐  weiblich ☐  männlich

4. Größe _____ m

5. Gewicht _____ kg

6. Welche Note hattest du im letzten Zeugnis in:

Turnen (Bewegung und Sport) _____

Deutsch _____

Rechnen _____

7. In welcher Sprache sprichst du mit deinen Eltern?

☐ Deutsch ☐ Italienisch ☐ Türkisch

☐ Kroatisch ☐ Polnisch ☐ Russisch

☐ Griechisch ☐ Eine andere Sprache: _____

8. Welchen Sport betreibst du regelmäßig (außer Turnen in der Schule)?

9. Wie viele Stunden treibst du in einer normalen Woche Sport? (ohne Turnunterricht)

	Weniger als 1 Stunde	1 - 2 Stunden	3 - 4 Stunden	Mehr als 4 Stunden
Montag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freitag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samstag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonntag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






10. Gehst du in einen Sportverein?

☐ ja ☐ Nein






11. Würdest du gerne in einen (weiteren) Sportverein gehen?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Weiß nicht

12. Kreuze an, was auf Dich zutrifft:

					
Ich treibe gerne Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spiele gerne Ball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spiele gerne Fußball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Spaß am Turnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sportlich fit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne mich gut mit Ernährung aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turnen in der Schule ist für mich wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Sport vergeht die Zeit wie im Flug.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Kreuze an, wie wichtig die folgenden Punkte für dich sind:

					
Turnunterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport im Verein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport außerhalb der Schule und Verein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






14. Was machst du am liebsten?

☐ Freunde treffen ☐ Sport ☐ Fußball spielen
☐ Lesen ☐ Basteln, malen, ... ☐ Fernsehen
☐ Computer spielen ☐ Computer (außer Spiele) ☐ ins Kino gehen
☐ Sonstiges: _____

15. Wie viele Stunden pro Tag benützt du den Computer und/oder siehst fern?

☐ weniger als 1 Std. ☐ 1-2 Std. ☐ 3-4 Std. ☐ mehr als 4 Std.

16. Kreuze an, wie gerne du die folgenden Getränke magst:

					
Apfelsaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apfelsaft gespritzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limonade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orangensaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Trinkst du seit „Fit am Ball“ andere Getränke lieber?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, welche sind das: _____

17. Kreuze an, wie gerne du die folgenden Lebensmittel magst:

					
Apfel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fischstäbchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Joghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nudeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes Frites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schokoriegel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Würstchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Isst du seit „Fit am Ball“ andere Lebensmittel lieber?

☐ Ja

☐ Nein

Wenn ja, welche sind das: _____

18. Wie oft hast du folgende Lebensmittel vor „Fit am Ball“ gegessen?

	Gar nicht	1 - 2 mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Täglich	Mehrmals täglich
Schokolade, Chips . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und/oder Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Wie oft isst du jetzt nach „Fit am Ball“ ...?

	Gar nicht	1 - 2 mal pro Woche	Mehrmals pro Woche	Täglich	Mehrmals täglich
Schokolade, Chips . . .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse und/oder Salat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Kreuze an, wie die folgenden Aussagen auf dich zutreffen:

	Stimmt gar nicht	Stimmt kaum	Stimmt eher	Stimmt genau
Ich bin mit mir sehr zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde mich in Ordnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin stolz auf mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere Kinder gehen mir aus dem Weg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mag mich so wie ich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde leicht neue Freunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

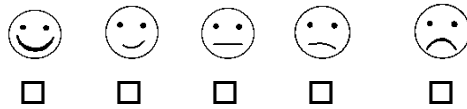
21. Kreuze an, was für dich stimmt

Durch „Fit am Ball“...	
...habe ich meine Mitschüler besser kennen gelernt.	<input type="checkbox"/>
...habe ich neue Freunde gefunden.	<input type="checkbox"/>
...habe ich mich im Turnunterricht verbessert.	<input type="checkbox"/>
...möchte ich ab jetzt mehr Sport machen.	<input type="checkbox"/>
...habe ich mehr Freude am Sport.	<input type="checkbox"/>
...möchte ich mich ab jetzt besser ernähren.	<input type="checkbox"/>
Ich hätte gern mehr Sportunterricht.	<input type="checkbox"/>
Die „Fit am Ball“ Stunden sind abwechslungsreicher als der Turnunterricht.	<input type="checkbox"/>
Projekte wie „Fit am Ball“ sollten öfter stattfinden.	<input type="checkbox"/>
Ich möchte mich auch im normalen Schulunterricht (z.B. Deutsch)	<input type="checkbox"/>
„Fit am Ball“ soll nächstes Jahr wieder stattfinden.	<input type="checkbox"/>

22. Wie haben dir die „Fit am Ball“ Stunden gefallen?



23. Wie hat dir das Abschlussfest gefallen?



24. Was hat dir weniger gut gefallen?

25. Was hat dir am besten gefallen?



Fragebogen Lehrer/innen vor „Fit am Ball“

Liebe Schulleiter/innen, liebe Lehrer/innen,

Ihre Meinung ist gefragt!

Im Rahmen der Begleitforschung des Projektes *„Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“* führt das Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien eine Befragung zu Beginn und am Ende des Projektes durch. Dafür ist es notwendig, die Fragebögen zu codieren (Zuordnung des Fragebogens zu einer Schule und Wiedererkennbarkeit für Vorher-Nachhervergleich durch Namensinitialen). Für die Weiterverarbeitung werden die Daten jedoch anonymisiert. Wir bedanken uns im Voraus für Ihre Mitarbeit, die eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen des Projektes darstellt.

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen vollständig aus.

Kreuzen Sie Zutreffendes an ☒ oder tragen Sie die entsprechenden Angaben in die vorgesehenen Felder ein.

1. Ihre Schule _____

2. Ihre Initialen ____ ____ (Vornamen- und Nachnameninitiale, z.B. R D)

3. Alter _____ Jahre

4. Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich

5. Wie haben Sie von dem Projekt

„Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“ erfahren?

☐ über die Aussendung des Stadtschulrats

☐ von der Schulleitung

☐ durch direkte Anfrage

☐ durch _____

6. Warum nehmen Sie an diesem Projekt *„Fit am Ball“* teil? (Mehrfachnennung möglich)

☐ freiwillig gemeldet

☐ von der Schulleitung/Schulbehörde beauftragt

☐ weil kein anderer wollte

☐ andere Gründe _____

7. Welche Funktion haben Sie an der Schule und wie sind Sie in das Projekt „Fit am Ball“ eingebunden? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Schulleiter/in
- ☐ Lehrer/in
- ☐ Freizeitbetreuer/in an der Schule
- ☐ Andere _____

- ☐ Leiterin von Fit am Ball-Einheiten in der Schule
- ☐ Mitbetreuer/in von Fit am Ball-Einheiten in der Schule

8. Welche Ausbildung(en) haben Sie und inwiefern interessieren Sie sich für (Ball-) Sport? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Pädak-Abschluss (VS/HS)
- ☐ ohne Abschluss
- ☐ anderer Abschluss _____

- ☐ Sportfachspezifische (Lehr-)Qualifikationen

- ☐ Mitglied in einem Sportverein in den Sportarten

- ☐ Welche Sportarten üben Sie aktiv aus?

9. Gibt es in Ihrer Schule zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote?

- ☐ nein
- ☐ ja,
wenn ja, welche und durch welche Anbieter (Schule, Sport-/Vereine, etc.)?

Wie werden zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote finanziert?

- ☐ mit Mitteln der Schule
- ☐ mit Mitteln des Fördervereins, des Elternvereins
- ☐ in Zusammenarbeit mit Sponsoren
- ☐ die Kinder bezahlen für den Kurs
- ☐ andere _____

10. Wie wichtig sind Ihnen folgende Aspekte für die Teilnahme Ihrer Schule am Projekt „Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“?

Wenn Ihnen der Aspekt wichtig ist, kreuzen Sie bitte die „5“ an. Sollte Ihnen der Aspekt unwichtig erscheinen, kreuzen Sie bitte die „1“ an. Mit den Zahlen dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen.

	unwichtig				wichtig
	1	2	3	4	5
Zusätzliche Bewegung der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung der Fitness der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steigerung des Schüler/inneninteresses am Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesundheitliche Aufklärung der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung des Ernährungsbewusstseins der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung des Images der Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung des Kontaktes der Schule zu möglichen privaten Sponsoren aus der Wirtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt der Schule zum Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausstattung der Schule mit Materialien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förderung des Sozialverhaltens der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positive Beeinflussung des Freizeitverhaltens der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förderung eines aktiven Lebensstils der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung des Ernährungsverhaltens der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbesserung des Umgangs der Schüler/innen mit Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positive Beeinflussung des Bewegungsverhaltens der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für den „normalen“ Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für das Fach „Bewegung und Sport“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förderung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Bitte kreuzen Sie bei den nachfolgenden Aussagen jeweils an, ob Sie zustimmen (ja) oder nicht zustimmen (nein)

	ja	nein
Wir arbeiten in unserer Schule mit Sportvereinen zusammen.		
Wir kooperieren mit Sportvereinen auch im Sinne einer Vermittlung von Schüler(inne)n in die Vereine.		
Die Mehrheit der Schüler/innen ist nur schwer für Projekte wie „Fit am Ball - Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“ zu begeistern.		
Ich bin stets an kostenlosen Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung interessiert.		
Das Thema „Gesunde Ernährung“ sollte auch in andere Unterrichtsfächer integriert werden.		
Auch in anderen Fächern wie z.B. Deutsch oder Mathematik sollte der Unterricht gelegentlich durch Bewegungsübungen aufgelockert werden.		
Das Interesse an sportlicher Betätigung ist bei den Schüler(inne)n in den vergangenen Jahren zurückgegangen.		
Die Schüler werden immer übergewichtiger.		
Die allgemeinen sportlichen Fähigkeiten (u.a. Beweglichkeit und Koordination) der Schüler/innen haben abgenommen.		
Die sportliche Leistungsfähigkeit der Schüler/innen hat abgenommen.		
Wenn man sich im Allgemeinen ausgewogen ernährt, kann man hin und wieder auch Süßigkeiten, Schokolade oder Chips essen.		
Ich halte es für problematisch, wenn ein Hersteller von Chips und salzigen Snacks ein Schulprojekt sponsert, das Bewegung und gesunde Ernährung propagiert.		

12. Das Fach „Bewegung und Sport“ betont unterschiedliche Ziele, die jedoch nicht alle gleichermaßen realisiert werden können. Bitte wählen Sie die drei aus Ihrer Sicht wichtigsten Ziele aus.

Der Bewegungs- und Sportunterricht soll den Schüler(inne)n Spaß machen und...

- ☐ ...zu weiterem Sporttreiben motivieren.
- ☐ ...die Gesundheit und Fitness fördern.
- ☐ ...die Leistung in einzelnen Sportarten verbessern.
- ☐ ...Neues aus dem Sport zeigen.
- ☐ ...den fairen Umgang miteinander fördern.
- ☐ ...Entspannung und Ausgleich zu den anderen Fächern schaffen.
- ☐ ...Schüler/innen in den Sportverein bringen.
- ☐ ...zur Verbesserung des Schulklimas beitragen.

Feedback zur Lehrer/innenfortbildung

Wie beurteilen Sie die Informationen über das Projekt „Fit am Ball“?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht

Wie beurteilen Sie den praktischen Teil der Fortbildung?

Inhalte und ausgewählte Beispiele

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht

Vermittlung durch die Leiterinnen

Aufwärmen/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steininger					
Allg. Bew.förderung/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grießel & Kleiner					
Ballspiele /	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uhlig & Kolb					
Ausklang/	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Steininger	sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht

Erwartete Umsetzbarkeit der Beispiele in Ihren Einheiten

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht

Wie beurteilen Sie die Organisation der Fortbildung?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht

Was ich noch sagen wollte (Erwartungen, Befürchtungen, Wünsche...)

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit !

Fragebogen Lehrer/innen nach „Fit am Ball“

Sehr geehrte Frau Direktorin, sehr geehrter Herr Direktor,

sehr geehrte Frau Lehrerin, sehr geehrter Herr Lehrer,

Ihre Meinung ist gefragt!

Im Rahmen der Begleitforschung des Projektes *„Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“* führt das Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien eine Befragung zu Beginn und am Ende des Projektes durch. Dafür ist es notwendig, die Fragebögen zu codieren (Zuordnung des Fragebogens zu einer Schule und Wiedererkennbarkeit für Vorher-Nachhervergleich durch Namensinitialen). Für die Weiterverarbeitung werden die Daten jedoch anonymisiert und nicht weitergegeben.

Beantworten Sie die vorgegebenen Fragen soweit für Sie möglich, kreuzen Sie Zutreffendes an ☒ oder tragen Sie die entsprechenden Angaben in die vorgesehenen Felder ein.

-
1. Ihre Schule _____
 2. Ihre Initialen ____ ____ (Vornamen- und Nachnameninitiale, z.B. R D)
 3. Alter _____ Jahre
 4. Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich
 13. Waren Sie bei der Fortbildung im März dabei?
☐ nein ☐ ja
 14. Wie haben Sie von dem Projekt *„Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“* erfahren?
☐ über die Aussendung des Stadtschulrats
☐ von der Schulleitung
☐ durch direkte Anfrage
☐ durch _____
 15. Welche Funktion haben Sie an der Schule und wie sind Sie in das Projekt *„Fit am Ball“* eingebunden? (Mehrfachnennungen möglich)

☐ Schulleiter/in
☐ Lehrer/in
☐ Freizeitbetreuer/in an der Schule
☐ Andere _____

☐ Leiterin von Fit am Ball-Einheiten in der Schule
☐ Mitbetreuer/in von Fit am Ball-Einheiten in der Schule

16. Welche Ausbildung(en) haben Sie und inwiefern interessieren Sie sich für (Ball-) Sport? (Mehrfachnennungen möglich)

- ☐ Pädak-Abschluss (VS/HS)
- ☐ ohne Abschluss
- ☐ anderer Abschluss _____

- ☐ Sportfachspezifische (Lehr-)Qualifikationen

- ☐ Mitglied in einem Sportverein in den Sportarten

- ☐ Welche Sportarten üben Sie aktiv aus?

17. Gibt es in Ihrer Schule zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote?

- ☐ nein
- ☐ ja,
wenn ja, welche und durch welche Anbieter (Schule, Sport-/Vereine, etc.)?

Wie werden zusätzliche Sport- und Bewegungsangebote finanziert?

- ☐ mit Mitteln der Schule
- ☐ mit Mitteln des Fördervereins, des Elternvereins
- ☐ in Zusammenarbeit mit Sponsoren
- ☐ die Kinder bezahlen für den Kurs
- ☐ andere _____

18. Informationen über das sozioökonomische Umfeld der Schüler/innen

Schüler/innen mit Migrationshintergrund:

Wie hoch ist in etwa der Anteil an Schüler/innen an Ihrer Schule mit nicht deutscher Muttersprache: _____ %

Sozioökonomisches Umfeld

Wie würden Sie tendenziell das durchschnittliche sozioökonomische Umfeld der Schüler/innen einstufen?

- ☐ Oberschicht
- ☐ obere Mittelschicht
- ☐ untere Mittelschicht
- ☐ Unterschicht

19. Bitte kreuzen Sie bei den nachfolgenden Aussagen jeweils an, ob Sie der Aussage zustimmen (ja) oder nicht zustimmen (nein)

	ja	nein
Wir arbeiten in unserer Schule mit Sportvereinen zusammen.		
Wir kooperieren mit Sportvereinen auch im Sinne einer Vermittlung von Schüler(inne)n in die Vereine.		
Die Mehrheit der Schüler/innen ist nur schwer für Projekte wie „Fit am Ball“ zu begeistern.		
Ich interessiere mich für kostenlose Fortbildungen über Ernährung & Bewegung.		
Das Thema Ernährung sollte auch in andere Unterrichtsfächer integriert werden.		
Auch in anderen Fächern sollten durch Bewegungsübungen aufgelockert werden.		
Das Interesse an sportlicher Betätigung ist bei den Schüler(inne)n in den vergangenen Jahren zurückgegangen.		
Die Schüler werden immer übergewichtiger.		
Die allgemeinen sportlichen Fähigkeiten (u.a. Beweglichkeit und Koordination) der Schüler/innen haben abgenommen.		
Die sportliche Leistungsfähigkeit der Schüler/innen hat abgenommen.		
Wenn man sich im Allgemeinen ausgewogen ernährt, kann man hin und wieder auch Süßigkeiten, Schokolade oder Chips essen.		
Ich halte es für problematisch, wenn ein Hersteller von Chips und salzigen Snacks ein Schulprojekt sponsert, das Bewegung und gesunde Ernährung propagiert.		

20. Beurteilen Sie folgende Komponenten des Projektes „Fit am Ball“ von „1“ (sehr gut) bis „5“ (sehr schlecht).

	sehr gut		mittel-		sehr
			mäßig		schlecht
Ernährungsverhalten der Kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betreuung seitens des Instituts für Sportwissenschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Methodischer Inhalt und Aufbau der Fit am Ball-Einheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bereitstellung von Materialien für die Schule (Bälle, Hütchen, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordner mit Stundenbildern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schulinterner Abschlusswettkampf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für den „normalen“ Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für das Fach „Bewegung und Sport“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abschlussveranstaltung – Turnier auf der Hohen Warte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internetauftritt des Projektes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterstützung durch die Studierenden in den FitamBall-Einheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtorganisation des Projekts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Wie haben sich die folgenden Aspekte durch die Teilnahme ihrer Schule am Projekt „Fit am Ball –“ verbessert? Wenn sich die Aspekte gar nicht verbessert haben, kreuzen Sie bitte die „1“ an. Wenn sie sich sehr stark verbessert haben, die „5“. Mit den Zahlen dazwischen können Sie Ihre Meinung abstufen:

	Gar nicht Verbessert			stark verbessert	
	1	2	3	4	5
Fitness der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse der Schüler/innen am Sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesundheitliche Aufklärung der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährungsbewusstsein der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Image der Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt der Schule zu möglichen privaten Sponsoren aus der Wirtschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kontakt der Schule zum Zentrum für Sportwissenschaft der Universität Wien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausstattung der Schule mit Materialien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sozialverhalten der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freizeitverhalten der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiver Lebensstil der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ernährungsverhalten der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgangs der Schüler/innen mit Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegungsverhalten der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für den „normalen“ Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anregungen für das Fach „Bewegung und Sport“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung der Schüler/innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Wie beurteilen Sie Ihren Zeit-/Aufwand für das Projekt?

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie für das Projekt aufgewendet? _____ Stunden

Der Aufwand war ☐ zu hoch ☐ sehr hoch ☐ gerade recht ☐ zu gering

Ich würde das Projekt daher ☐ wieder machen ☐ nicht mehr machen
☐ bei besserer Bezahlung machen

Weitere Kommentare _____

23. Haben Sie sich genau an die vorgegebenen Stundenbeispiele (Ordner) gehalten?

- ☐ ja
- ☐ nein wenn nein, warum nicht?
- ☐ Zu wenig Zeit
- ☐ zu viele Übungen
- ☐ Einige Übungen haben mir nicht gefallen
- ☐ Ich habe einige Übungen ausgewählt und diese intensiver behandelt
- ☐ andere Gründe und zwar: _____

24. Wie beurteilen Sie die einzelnen Bausteine der Trainingseinheiten, wie relevant war er für den Einsatz in den Fit am Ball-Einheiten und wie war die Resonanz bei den Kindern? Eine „1“ bedeutet dabei, dass Sie den betreffenden Bausteine als sehr gut einstufen, ein „5“, wenn Sie ihn als sehr schlecht einstufen.

Fit am Ball – Aspekte	Eigene Benotung	Relevanz für die praktische Umsetzung	Resonanz bei den
Allgemeines Aufwärmen und Aktivieren			
Allgemeine Bewegungsförderung			
Aufgaben und Spiele zum Thema Ernährung			
Ballspiele mit Fuß und Hand			
Geschicklichkeitsaufgaben des Vielseitigkeitswettbewerbs			
Ruhigwerden und Entspannen			

25. Wie bewerten Sie die einzelnen Stunden?

	sehr gut	gut	mittelmäßig	schlecht	sehr schlecht
1. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Stunde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anmerkungen zu den einzelnen Stunden (z.B. wo lagen Schwierigkeiten in der Umsetzung, was hat Ihnen nicht gefallen, welche Stunden haben Sie nicht gemacht,...)

26. Wie beurteilen Sie im Nachhinein die Brauchbarkeit der Fortbildung vom März?

insgesamt ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
sehr gut gut mittelmäßig schlecht sehr schlecht

27. Wie beurteilen Sie das Auftreten des Hauptsponsors „funny-frisch“ während des gesamten Projektes „Fit am Ball“? (von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „sehr schlecht“)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
sehr gut gut mittelmäßig schlecht sehr schlecht

28. Werden Sie die „Fit am Ball“-Gruppen an Ihrer Schule weiterführen?

☐ nein ☐ noch unsicher:

☐ ja, und zwar:

☐ mit eigenen Mitteln

☐ in Zusammenarbeit mit Sportvereinen



☐ mit Sponsoren

☐ in sonstiger Form: _____

Was ich noch sagen wollte (...)

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit !

9.5. „Fit am Ball“ beispielhafte Übersicht der 1. Übungseinheit

<div>   </div> <div>1. Stunde Übersicht</div>		
Stundenteil	Inhalt	Zeit in Minuten
Einleitung		
Aufwärmen und Aktivieren	Chinesische Mauer	10
Hauptteil		
allgemeine Bewegungsförderung	Mattenringen	20 - 25
Ernährung	„Trinke ich genug?“ - persönlicher Trinkcheck	10 - 15
Ballspiele mit Hand und Fuß	Länderdribbeln Länderwechsel	20 - 25
Geschicklichkeitsaufgaben des Vielseitigkeitswettbewerbs	Zielstoßen	10
Abschluss		
Ruhigwerden und Entspannen	Faxmaschine	10

LEBENS LAUF

Name:	Sabine Fasching
Geburtsdatum:	30.06.1983
Eltern:	Christa Fasching (09.03.1956) Rupert Fasching (24.09.1956)
Ausbildung:	1990-1994 Volksschule Eisenstadt 1994-1998 Theresianum Eisenstadt 1998-2002 Oberstufenrealgymnasium Theresianum Eisenstadt 2002-2006 Bakkalaureatsstudium Gesundheitssport an der Universität Wien Seit 2006 Magisterstudium Sportwissenschaften an der Universität Wien
Berufliche Tätigkeit:	seit 2008 Sportwissenschaftlerin bei der Badener Kurbetriebs- ges.m.b.h. 2006-2007 Freier Dienstnehmer bei der Badener Kurbetriebs- ges.m.b.h. 2004-2007 Freier Dienstnehmer im Gesundheitsforum Niederösterreich als Bewegungsbetreuerin 2007 Praktikum am IMSB im Bereich Sportanthropologie 2005 Praktikum im Kur- und Rehabilitationszentrum Klinik Pirawarth